

**LAXMI BOOK BINDING &
DYE PRINTING WORKS.**

8, Kambulistola Lane,

CALCUTTA-5.



ধর্মপ্রচার-গ্রন্থাবলী—১ম সংস্করণ

দিনচর্যা



শ্রীভূপেন্দ্রনাথ সান্যাল

প্রণীত

তৃতীয় সংস্করণ



প্রকাশক—ডাক্তার শ্রীকানাইলাল গুপ্ত, বি. এ.

১২১নং বারানসী ঘোষের ষ্ট্রীট, কলিকাতা

১৩২২

মূল্য ছয় আনা

১-৭৪২
Acc 22606
20/8/2024

কলিকাতা

২৫নং রায়বাগান ষ্ট্রীট, ভারতমিহির যন্ত্রে
শ্রীমহেশ্বর ভট্টাচার্য্য দ্বারা মুদ্রিত।

যাঁহার স্নেহ-আদর জীবনে কখনো

ভুলিবার নহে,

এবং



যিনি এই পুস্তিকাখানিকে মুদ্রিত

আকারে দেখিবার জ্ঞাত

নিতান্ত উৎসুক হইয়াছিলেন,

সেই পূজ্যপাদ

শিবচন্দ্র রায়

মাতুল মহাশয়ের পবিত্র নামে

দ্বিতীয়বারের বিজ্ঞাপন

প্রথম সংস্করণ শীঘ্রই নিঃশেষিত হইয়া যাওয়ায় “দিনচর্য্যার” দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হইল। পুস্তকখানিকে অধিকতর উপযোগী করিবার জন্ত চেষ্ঠার ক্রটি করি নাই। এবারে প্রথম সংস্করণে প্রদত্ত দুই একটি স্তব উঠাইয়া দেওয়া হইয়াছে এবং সেই স্থানে অনেকগুলি নূতন সন্নিবেশিত হইয়াছে। পঞ্চদেবতার স্তবগুলি ক্রম-অনুযায়ী স্থাপন করিয়াছি। ছাত্রদের সুবিধার জন্ত সরস্বতীর স্তব, ধ্যান ও পুষ্পাঞ্জলির মন্ত্রগুলি বঙ্গানুবাদসহ প্রদত্ত হইল। সমস্ত স্তবেরই বঙ্গানুবাদ দিবার ইচ্ছা ছিল, কিন্তু তাহাতে পুস্তকের আকার অত্যন্ত বাড়িয়া যায় বলিয়া বিরত হইতে হইল। অনেকগুলি নূতন সঙ্গীত এবারে সন্নিবিষ্ট হইল। ইহাতে গ্রন্থের আকার যথেষ্ট বর্দ্ধিত হইয়াছে, সেইজন্য এবার মূল্য ১/০ করিতে বাধ্য হইলাম। আশা করি বর্তমান সংস্করণ পাঠকবর্গের নিকট অধিকতর আদরণীয় হইতে পারিবে। ইতি।

পুরীধাম।
৩২শে শ্রাবণ, ১৩১৮ }

গ্রন্থকার।

তৃতীয়বারের বিজ্ঞাপন

দ্বিতীয় সংস্করণ ফুর্টাইয়া বাওয়ায় “দিনচর্য্যার” তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হইল। দ্বিতীয় সংস্করণে মুদ্রাক্ষনের যে সমস্ত দোষ ছিল, এবার তাহা সংশোধন করিবার চেষ্টা করিয়াছি, আর স্থানে স্থানে একটু আধটু পরিবর্তন করিয়াছি মাত্র, এবং অনেকগুলি নূতন নূতন সঙ্গীত সংযুক্ত করা হইয়াছে। প্রথম সংস্করণে গ্রন্থের মূল্য চারি আনা মাত্র ছিল, দ্বিতীয় সংস্করণে আকার দেড়গুণ বর্দ্ধিত হওয়ায় মূল্য পাঁচ আনা মাত্র রাখিয়াছিলাম, তাহাতে খরচ পোষায় না দেখিয়া এবার মূল্য ছয় আনা করিলাম। আশা করি গ্রন্থের আকার হিসাবে মূল্য বিশেষ অধিক হইল না। বাহারা এই গ্রন্থখানিকে সমাদর করিয়া আমাকে উৎসাহিত করিয়াছেন, আশা করি এবারেও তাঁহাদের সাহায্যভূতি হইতে বঞ্চিত হইব না। ইতি।

‘পুরোধাম, চটক পর্ব্বত }
৬ই চৈত্র ১৩২২। }

গ্রন্থকার।

মুখবন্ধ



দিন দিন লইয়া মাস, মাস মাস লইয়া বৎসর, বৎসর বৎসর লইয়া এই জীবন।

সুতরাং যদি কেহ প্রতিদিন সাধুভাবে, সুন্দরভাবে যাপন করিতে না অভ্যাস করে তাহা হইলে তাহার জীবন কখনো সাধু ও সুন্দর হয় না।

পূজনীয় আৰ্য্য ঋষিগণ এই তত্ত্ব বুঝিয়াছিলেন বলিয়াই নিদ্রাভঙ্গ হইতে পুনর্নিদ্রা পর্য্যন্ত মনুষ্যজীবনের প্রতিদিনের কর্তব্যকে তাঁহারা নিয়মিত ও বিধিবদ্ধ করিতে প্রয়াস করিয়াছিলেন।

কালবশে সে শিক্ষা এখন বিলুপ্ত-প্রায়। তাই আমি আজ এই নবজাগরণের দিনে আমার স্বদেশবাসী ভ্রাতৃমণ্ডলীর হস্তে মনুষ্যজীবনের সৰ্ব্বপ্রধান লক্ষ্য, ও মনুষ্যজীবনের সোপান স্বরূপ আৰ্য্যঋষি-প্রচারিত দৈনন্দিন জীবন যাপনের বিধিসমূহের প্রকৃত মর্ম্ম বখাঙ্গান সরলভাবে বিবৃত করিয়া প্রীতিভরে উপহার দিতেছি। ধর্ম্মপ্রাণ ভারত সন্তান আবার সত্য ও ধর্ম্মকে লাভ করিয়া সর্বত্র কল্যাণ এবং বিজয় প্রাপ্ত হউন ভগবানের নিকট এই প্রার্থনা। অলমতিবিস্তারেন।

নাহ্বেগজ, ই. আই. আর. লুপ }
মাঘ, ১৩১৫।

গ্রন্থকার।

ভূমিকা

মানুষের পরমায়ু স্বল্প এবং তাহাও আবার নিতান্ত বিয়স্কুল । সুতরাং কত যে অনাবশ্যক ব্যর্থতার মধ্য দিয়া আমাদের জীবনকে প্রবাহিত করিতে হয়, তাহা ভাবিলে প্রাণে আতঙ্কের সঞ্চার হয় । জীবনে সুখ-দুঃখ, বাধা-বিঘ্ন, অশান্তি-পীড়া, ক্লেশ-দৈন্ত প্রাকিবেই । এই সকলকে সরাইয়া তার পর জীবনের উদ্দেশ্য কি বুঝিয়া তাহা লাভ করিবার জন্ত সাধনায় প্রবৃত্ত হইব, এরূপ শুভ অবসর জীবনে আসিবে কিনা তাহা বলা যায় না, সুতরাং অবসরের প্রতীক্ষা না করিয়া যেরূপ অবস্থাতেই আছি তাহারি মধ্যে যতটা পারা যায় এই জীবনকে নিয়মিত করিয়া মনুষ্যজীবনের যে চরমলক্ষ্য ভগবৎপ্রেম লাভ, তাহারি জন্ত প্রতিদিন আপনাকে প্রস্তুত করিয়া তোলা আবশ্যক । ভগবানের প্রেম লাভ করা বড় সহজ ব্যাপার নহে । আমাদের সমস্ত ইন্দ্রিয়, সমস্ত কৰ্ম্মচেষ্টা সঙ্গীর্ণ স্বার্থপরতার গণ্ডী হইতে নিমুক্ত হইয়া যখন বিশ্বদেবতার চরণ-প্রান্তে লুটাইয়া পড়িবে, তখনি আমরা প্রকৃত প্রেম ভক্তির অধিকারী হইব । কিন্তু সংসারের বিবিধ সন্তাপ ও সংকোভের মধ্যে চিত্তকে অবিস্ত্রিত রাখিয়া রাখা নিতান্ত সহজ তো নয়-ই, বরং প্রজ্ঞাভিন-বহুল সংসারের মধ্যে ভোগসুখাসক্ত চিত্তকে পাত-কঠোর পরিণাম-মধুর ভগবৎপ্রেমের লোভ দেখাইয়া সংসার হইতে বিমুক্ত করা নিতান্তই ক্লেশসাধ্য । সেই জন্ত তরুণ বয়স

হইতেই কতকগুলি স্থানিয়মের মধ্যে আপনার জীবনকে চালনা করিতে পারিলে ভবিষ্যতে বিপথে চলিবার সম্ভাবনা অল্প থাকে।

প্রথমতঃ জীবনের উদ্দেশ্য কি ও লক্ষ্য কি তাহা স্থির করা কর্তব্য। নিজে নিজেই জীবনের লক্ষ্য স্থির করিতে না পারিলে সাধু মহাত্মার উপদেশ লওয়া কর্তব্য। তাঁহাদের উপদেশ পাইয়াই যে, আমরা কৃতার্থ হইতে পারিব এরূপ ভরসা খুব কম,—যদি আমরা আমাদের নিজের পানের উপর দাঁড়াইবার চেষ্টা না করি। জীবনের উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য যদি একবার স্থির হয়, তবে সেই লক্ষ্যের দিকে চিন্তের গতিকে ঠিক রাখিতে হইলে কতকগুলি প্রাথমিক শিক্ষার প্রয়োজন আছে বলিয়া মনে করি। আমরাও যদি আমাদের চিন্তাকে ঈশ্বরমুখী করিতে চাই, তবে আমাদেরও সেই শিক্ষার প্রয়োজন হইবে। সেই শিক্ষার মধ্যে এই ক'টি বিষয়ের প্রতি মনোযোগ দেওয়া বিশেষ ভাবে প্রয়োজন।

(ক) শারীরিক ও জ্ঞানলব্ধিক পবিত্রতা-রক্ষা।

(খ) জীব মাত্রেরই প্রতি করুণা ও আশ্রয় সহায়তা এবং মানবের কল্যাণকর কার্যে আনন্দে যোগদান।

(গ) বাজে এবং অনাবশ্যক সঙ্কল্প চিন্তে আসিত্তে না দেওয়া।

(ঘ) সত্যের প্রতি অটল বিশ্বাস। বাক্যে, সঙ্কল্পে, কার্যে, চিন্তায় সত্যকে দৃঢ় ভাবে ধরিয়া থাকা ও সর্বপ্রকার অসত্য হইতে আপনাকে রক্ষা করা।

(ঙ) স্বাধ্যায় প্রতিদিনই ভাল ভাল গ্রন্থ হইতে কিছু না কিছু অধ্যয়ন করা ও আপনার জ্ঞান ভাণ্ডারে সঞ্চয় করা।

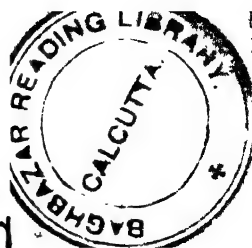
(চ) আত্মধ্যান ও ভগবদ্ভাসনা । প্রত্যহ কিছুকাল ভগবদ্ভাসনা করা চাই-চাই । এইটি সকলের চেয়ে বড় প্রয়োজন ।

নিরাময়বর্জিতা ও চরিত্র গঠনের প্রধান সহায় । ইহা চরিত্রকে দৃঢ় করে এবং আত্মশক্তিকে বিকসিত করে, এই জন্ত জীবনে যাহা কিছু করিতে হইবে তাহারি মধ্যে শৃঙ্খলা চাই । জীবনকে লক্ষ্যপথে চালনা করিবার জন্ত যে সকল নিয়ম মানা আবশ্যিক, তাহা স্ব-স্ব প্রয়োজন ও সুবিধা-মত প্রথমতঃ বেশ বিচার করিয়া ঠিক করিয়া লইতে হয়, এবং তাহা যখন একবার স্থির হইল তখন তাহার অনুষ্ঠান হইতে কেনমতেই বিচলিত হওয়া উচিত নহে । মনে রাখা উচিত লক্ষ্যলাভে যদি অটল আগ্রহ না থাকে তবে লক্ষ্যস্থলে উপনীত হওয়া একেবারেই অসম্ভব ।

কোন বিষয়েই অতিরিক্ত লোভ থাকা ভাল নয়, সংসারিক উন্নতির জন্তও নয়, এমন কি আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্তও অতিরিক্ত লোভ রাখিলে ধর্মহানি ঘটে । কারণ ধর্মের পথ বড়ই দুর্গম ।

সংসার তোমার নিত্য নিকেতন নহে সুতরাং নিশ্চিন্ত থাকিও না, এবং এই শরীরের স্থায়িত্বেও বিশ্বাস করিও না । এই শরীর যতক্ষণ থাকিবে, এবং আমরা এই সংসারে কতকাল থাকিব, আমরা জানিব এই পৃথিবী আমাদের কর্মক্ষেত্র মাত্র, ইহা নিত্যনিকেতন নহে । আর এই শরীরটি যন্ত্রমাত্র ইহাকে আত্মবশে রাখিতে হইবে । শরীরের অনেকগুলি উত্তেজনা আছে তাহার বশীভূত হইলে চলিবে না । শরীর তো একটা কল, ইহাকে যেমন চালাইবে ইহা তেমনি চলিবে ।

পৃথিবীর বিবিধ বিপাকের মধ্যে চিত্তকে স্থির রাখিতে হইবে।
গৃহী হইবে, কিন্তু ভোগ ও আরাম চাহিও না। ব্রহ্মমিষ্ট ও তত্ত্বজ্ঞান-
প্রয়াস হইবে। প্ররবিত্তে লোভ করিও না। ভগবান যাহা তোমাকে
দান করিয়াছেন তাহাই সন্তুষ্ট চিত্তে ভোগ করিবে। ইহা হইল না,
তাহা ঘটিল না বলিয়া নিজ নিজ অদৃষ্টকে দিক্কার দিও না। সুখ-
দুঃখ যাহাই আসুক সকল অবস্থাকেই প্রসন্নচিত্তে বরণ করিয়া
লইবে।



দিনচর্যা

প্রথম অধ্যায়

প্রাত্যহিক কর্তব্য ।

১। শয্যাভ্যাগ । স্বর্ঘ্যোদয়ের আড়াই দণ্ড বা এক ঘণ্টা পূর্বে শয্যাভ্যাগ করিয়া উঠিবে । ঘুম ভাঙিয়া গেলে আর আলস্ত করিয়া বিছানায় পড়িয়া থাকা উচিত নহে । শরীরকে কোন মতেই তাহার খেয়াল মত চলিতে দিলে চলিবে না ।

বিছানা হইতে উঠিয়াই এই শরীরের সহিত আত্মার কি সম্বন্ধ এবং সমস্ত জীবের সহিত নিজ আত্মার কি যোগ ভাবিয়া লইবে । তারপর জগতের কল্যাণে যে, নিজ কল্যাণ নিহিত, এটা দৃঢ় ভাবে প্রত্যয় করিবে । অনন্তর যিনি এই ভূভুবঃস্বঃকে প্রকাশ করিতেছেন এবং আমাদের আত্মচৈতন্যকে বিকাশ করিতেছেন, এবং এই বিচিত্র সংসারের মধ্যে যিনি বিবিধ বিচিত্র ব্যাপারকে প্রতিনিয়ত প্রস্ফুটিত করিয়া তুলিতেছেন ; আকাশ, বায়ু, অগ্নি এবং জলের মধ্যে যিনি আপনাকে ধরা দিয়াছেন, সংসারের বিচিত্র জীবনবিহের

বিচিত্র সম্বন্ধ ও বিচিত্র যোগকে স্নেহ, প্রীতি ও প্রেমের দ্বারা সংযুক্ত করিয়া রাখিয়াছেন, সেই পরম দেবতার বরণীয় ভগ্নকে একান্ত চিন্তে একবার ভাবিয়া লইবে। তাহা হইলে ত্রিলোকের সহিত তোমার যে নিত্য সম্বন্ধ, তাহা তখনি বেশ স্পষ্ট বুঝিতে পারিবে; এবং বুঝিবে যে এলোকে, ভুবলোকে কিংবা স্বর্লোকে যেখানেই যখন থাক, তাহাতেই তুমি সর্বকালে সর্বপ্রকারে অবস্থিত আছ, তাহার সহিত কখনো তোমার বিচ্ছেদ ঘটে না। এটা প্রত্যহ ক্ষণেকের মত ধ্যানের বিষয় করিলেও বেশ একটি আনন্দ লাভ হয়।

২। বহিঃশৌচ। শয্যাভ্যাগ করিয়াই মল-মূত্রাদি ত্যাগের জন্ত, অশ্লুবিধা না হইলে, কোন দূরস্থানে চলিয়া যাইবে। স্বাস্থ্যের হিসাবেও ইহার প্রয়োজনীয়তা অস্বীকার করা যায় না। শৌচাদি সমাপনান্তেই দস্তধাবন বিধেয়। দস্ত হইতে রক্তাদি না পড়ে, এ বিষয়ে লক্ষ্য থাকা কর্তব্য।

স্নান। শরীর অশ্লু না থাকিলে প্রাতঃস্নানই সর্বপ্রকারে শ্রেয়ঃ। নিকটে কোন স্রোতস্বিনী নদী অথবা বৃহৎ পরিষ্কার জলাশয় থাকিলে তাহাতেই অবগাহন করিয়া স্নান করা বিধেয়। ইহার অভাব ঘটিলে ইঁদারা অথবা কূপ হইতে তখনি-তখনি জল উঠাইয়া স্নান করাই যুক্তিসঙ্গত। স্নানের সময় গামোছা জলে ভিজাইয়া খুব জোরে গাত্র মার্জনা আবশ্যক, যেন গাত্র হইতে সমস্ত ময়লা উঠিয়া যায়। এই সময় একাগ্র চিন্তে ভাবা উচিত যে, “শরীরের ময়লার সহিত আমার রোগ ও মনের ময়লা মুছিয়া থাক!” স্নানের সময় ইহা প্রত্যহ ভাবনা করিলে কিছু উপকার হওয়া সম্ভব,

অন্ততঃ ইচ্ছাশক্তির সামর্থ্য যাঁহার স্বীকার করেন, তাঁহার ইহর উপকারিতা স্বীকার করিবেন। যদি শরীর বেশ সবল হুই না হয়, তবে ঠাণ্ডা অথবা গরম জলে গামোছা ভিজাইয়া বেশ করিয়া নিঙড়াইয়া লইবে, তারপর সেই গামোছা দ্বারা আপাদমস্তক বেশ করিয়া মুছিয়া ফেলিবে। শীতকালে আলমশবশতঃ স্নান না করা, বা বিলম্ব করা যে রূপ অবিধেয়, গ্রীষ্ম কালেও অধিকক্ষণ জলে পড়িয়া থাকা তদ্রূপ অবিধেয়।

স্নানান্তে স্নানমস্ত্র ও বৈদিক স্তুতসকল আবৃত্তি করা ভাল। স্নানান্তে আপনাকে বেশ পবিত্র ও শুদ্ধ মনে করিবে।

স্নানান্তে পরিচ্ছদ। স্নানের পর পবিত্র বস্ত্র-পরিধানের বিধি আছে। অস্ত্রের দ্বারা অম্পৃষ্ট, সূক্ষ্মোত, শুষ্ক বাস, অথবা স্নযোগ থাকিলে রেশমী বস্ত্র পরিয়া এবং গাত্র আচ্ছাদিত করিয়া সন্ধ্যা বন্দনাদি করিবে। সেই সময় গাত্রে চন্দন-বিলেপন মন্দ নহে।

সকল সময়েই পরিচ্ছন্ন বস্ত্রাদি পরিধান করা কর্তব্য। মাথার কেশ প্রতিদিনই আঁচড়াইয়া ফেলা ভাল; কিন্তু ভাল দেখাইবে বলিয়া কেশের বিস্তার করা ভাল নহে, এবং ক্যাসানের অনুরোধে বেশভূষার জন্ত অতিমাত্র বাড়াবাড়ির ভাবটা না থাকাই ভাল। মনে রাখা উচিত বস্ত্র বা পরিচ্ছদ অঙ্গ রক্ষার জন্ত, বাবুগিরি করিবার জন্ত নহে। বিদেশীয় পরিচ্ছদাদি আমাদের দেশের জল বায়ুর অনুকূল নহে; সুতরাং এসব ব্যাপারে অন্ধ অনুকরণ ভাল নহে।

৩। **ঈশ্বরোপাসনা।** সূক্ষ্মোত বস্ত্র পরিয়া সন্ধ্যা-বন্দনাদি সমাপন করা কর্তব্য। দ্বিজাতিদিগের নিত্যকৃত্য সন্ধ্যাদির মধ্যে

যে সকল সুন্দর-সুন্দর বেদমন্ত্র রহিয়াছে, তাহার অর্থ বুঝিয়া আবৃত্তি করিলে আমাদের মনের অনেক গ্লানি চলিয়া যায়, কিন্তু অর্থ না বুঝিয়া তাহার উদ্দেশ্য উপলব্ধি না করিয়া, তোতা পাখীর মত কেবল আবৃত্তি করিতে গেলে ইহা রসহীন হইয়া উঠে এবং ইহার প্রকৃত উদ্দেশ্য ব্যর্থ হয়। সঙ্ক্যা-মন্ত্রের অর্থগুলি বিশেষ দুঃস্বপ্ন নয়, অনায়াসেই সকলে আয়ত্ত করিতে পারেন। প্রাতঃসঙ্ক্যাতে স্নাত্তির পাপক্ষালনের জন্ত ভগবানের সূর্য্য ও অগ্নি মূর্ত্তির নিকট প্রার্থনা আছে. এবং তিনি আমাদের মঙ্গলের জন্ত যে সকল কল্যাণকর বিধান করিয়াছেন, তজ্জন্ত কৃতজ্ঞতা প্রকাশ-পূর্ব্বক ভবিষ্যতে পাপপ্রবৃত্তি হইতে পরিত্রাণ পাইবার জন্ত প্রার্থনা আছে। মধ্যাহ্ন ও সায়াং সঙ্ক্যাতেও প্রায় এই সকল মন্ত্রই বিহিত হইয়াছে। ব্রাহ্মণেতর জাতিরাও এই সকল প্রার্থনা করিতে পারেন। তাঁহারাও তাহাতে যথেষ্ট কল্যাণ লাভ করিবেন।

৪। ধ্যান। (১) সময়। সঙ্ক্যা-সমাপনান্তে চিত্তকে ভগবদ্ধ্যানে নিবৃত্ত করা কর্তব্য। প্রত্যহ ধ্যান অভ্যাস করিতে করিতে ধ্যায় বস্তুর ধারণা হয়, এবং পরে সমাধি লাভ হইতে পারে। ধ্যান নিবিড় হইলেই একাগ্রতা ও তন্ময়তা আসিয়া উপস্থিত হয়। স্নাত্তির শেষ প্রহর হইতে প্রাতঃকাল পর্য্যন্ত ধ্যানের বড় প্রশস্ত সময়। সুবৃষ্টির মধ্যে গত দিবসের যে-যে চিন্তা ও চাক্ষু্য নিমগ্ন হইয়াছিল, তাহারাও বিশেষভাবে আগ্রত হয়

নাই এবং দিবসের নূতন কৰ্ম চেষ্টারও আরম্ভ হয় নাই—স্ববৃত্তির
বিস্মৃতি এবং জাগরণের কৰ্মপ্রবৃত্তি এই দুয়ের এটি সন্ধিস্থল।
ভগবান্ পরমাত্মার সহিত আমাদের আত্মার যে নিত্যযোগ রহিয়াছে,
তাহা উপলব্ধি করিবার এমন প্রশস্ত সময় আর নাই।

(২) স্থান ও আসন। উপনিষদে আছে :—

“সমে শুচৌ শৰ্করাবহ্নিবানুকা-

বিবৰ্জিতে শব্দজলাশ্রয়াদিভিঃ।

মনোহমুক্লে ন তু চক্ষুপীড়নে

গুহানিবাতাশ্রয়েণে প্রযোজয়েৎ ॥”

কঙ্করশূণ্য তণ্ডবানুকা-বৰ্জিত সমান ও শুচি দেশে, উত্তম জল,
উত্তম শব্দ ও আশ্রয়াদির দ্বারা মনোরম ও সুদৃশ্য স্থানে, ও স্নান
বায়ু-সেবিত নির্জন স্থানে বসিয়া পরব্রহ্মে আত্মা সমাহিত করিবে।

শ্রীমত্তগবদগীতাতেও আছে :—

“যোগী যুঞ্জীত সততমাত্মানং রহসি স্থিতঃ।

একাকৌ যতচিত্তাত্মা নিরাশীরপরিগ্রহঃ ॥

শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ।

নাত্যচ্ছিতং নাতিনীচং চেলাজিনকুশোত্তরম্ ॥

তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃৎস্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ।

উপবিশ্বাসনে যুঞ্জ্যাদ্ যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে ॥”

* ৬ষ্ঠ অঃ

যোগারূঢ় ব্যক্তি নিরন্তর নির্জন স্থানে থাকিয়া দেহ ও
অন্তঃকরণের সংযম, এবং আশা ও পরিগ্রহ পরিত্যাগ-পূর্বক চিত্তকে

সমাহিত কৰিবেন। এই জন্তু পবিত্ৰ স্থানে নিজ আসন নিশ্চল
রাখিতে হয়। এই আসন যেন অতি-উচ্চ অথবা অতি-নিম্ন
না হয়। প্ৰথমে কুশাসন, তত্পৰি মৃগাজিন, এবং তাহার উপৰ বজ্জ
আচ্ছাদন কৰিতে হয়। এইৰূপ আসনে বসিয়া জিতচিত্ত ও
জিতেন্দ্ৰিয় পুরুষ নিজ মনকে একাগ্ৰ কৰিয়া অন্তঃকরণ-শুদ্ধিৰ
নিমিত্ত সমাধি অভ্যাস কৰিবেন।

বসিবার নিয়ম :—

“ত্ৰিৰুন্নতং স্থাপ্য সমং শরীৰং
হৃদীজ্জিয়াণি মনসা সন্নিবেশ্য।
ব্ৰহ্মোড়ুপেন প্ৰতৰেত বিদ্বান্
শ্ৰোতাংসি সৰ্ব্বাণি ভয়াবহানি ॥”

ও শিরোদেশ উন্নত কৰিয়া শৰীৰকে সমভাব স্থাপন
কৰিয়া, এবং মনের সহিত চক্ষুৰাদি সমস্ত ইন্দ্ৰিয়কে হৃদয়ে সন্নিবিষ্ট
কৰিয়া সংসারার্ণবেৰ ভয়াবহ শ্ৰোত সকলকে ব্ৰহ্মস্বৰূপ ভেলকের
দ্বাৰা অতিক্ৰম কৰিবে।

গীতা বলেন :—

“সমং কায়শিৰোগ্ৰীবং ধায়ন্নচলং স্থিৰং।

সংপ্ৰেক্ষ্য নাসিকাগ্ৰং স্থং দিশ্শচানবলোকয়ন্ ॥” ৬।১৩

যোগাভ্যাসী ব্যক্তি যত্নপূৰ্ব্বক শৰীৰ, শির ও গ্ৰীবা সমান ও
অচল ভাবে রাখিয়া নাসাগ্ৰ দৰ্শন কৰিবে, অথচ কোন দিকে
তাকাইবে না।

মোটামুটি, স্থানটি যেন বেশ পবিত্র ও শোভাযুক্ত হয়, কোন প্রকার দুর্গন্ধ বা আবর্জনা না থাকে, এবং সর্বপ্রকারে কোলাহল-বর্জিত হয়। স্থানটির চারিদিকে চিত্ত বিক্ষেপক কোন দৃশ্যাদি যেন না থাকে, এবং ধূপধূনাদি দ্বারা তাহা যেন বেশ সৌরভযুক্ত করা হয়। সাধক প্রথমে একটি কঙ্কাসন বা কুশাসন পাতিয়া তাহার উপর একখানি মৃগচর্ম বা চেলি বিছাইয়া তত্পরি উপবেশন করিবেন। শরীর, ঘাড় ও মাথা খুব উঁচু বা নীচু না করিয়া এবং বঁকাচোরা বা কুজ হইয়া না বসিয়া মেরুদণ্ডকে বেশ সোজা রাখিয়া স্থির ভাবে উপবেশন করিবেন। ইহাই যোগশাস্ত্রের উপদেশ।

বসিবার সময় পদ্মাসন বা সিদ্ধাসন করিয়া বসাই কর্তব্য। এ ছাটির মধ্যে যে-কোন একটি আসন অভ্যাস করিয়া লওয়া কঠিন নহে। আসন করিয়া বসার উদ্দেশ্য এই যে, ইহাতে সমস্ত শরীরটাই ঠিক সরল থাকে, এবং নিশ্বাস-প্রশ্বাসের গতিও খুব সরল হয়। ইহার অভ্যাসে অনেকে নানারূপ ব্যাধির কবল হইতে মুক্তিলাভ করিয়াছেন।

দিক্। পূর্বাশ্রু কিংবা উত্তরাশ্রু হইয়া পূজার্চনা করার বিধি আমাদের শাস্ত্রে দৃষ্ট হয়, অবশ্য তাহা মানিয়া চলায় কোন ক্ষতি নাই।

৫। ধারণা। অতঃপর এইটি ধারণা করিবে—“যতো বা ইমানি ভূতানি জায়ন্তে, যেন জাতানি জীবন্তি, যৎপ্রয়ন্ত্যভি-সংবিশন্তি।”—তৈত্তিরীয় উপনিষৎ। যাহা হইতে এই সকল ভূত উৎপন্ন হইয়াছে, যাহা দ্বারা জীবিত রহিয়াছে, এবং অন্তকালে

বাঁশাতে বিলীন হয়, তিনিই ব্রহ্ম। যেমন বৃক্ষের একটি স্থান মূল, একটি স্থান মধ্যভাগ ও আর একটি স্থান উর্দ্ধ; কিন্তু এই তিনটি স্থান একই সময়ে একটি বৃক্ষেতেই বর্তমান আছে, তেমনি এই ভূত্বঃস্বর্লোক একমাত্র ভগবানেই বর্তমান রহিয়াছে। বৃক্ষের কোন একটি স্থানকে স্পর্শ করিলে যেমন সমগ্র বৃক্ষকেই স্পর্শ করা হয়, তেমনি যখন আমরা ভূর্লোকে রহিয়াছি, তখনো আমরা ভুবর্লোক ও স্বর্লোকেও স্পর্শ করিয়া রহিয়াছি, এবং মৃত্যুর পর যখন স্বর্লোকে অবস্থান করিব, তখনও আমরা সেই ব্রহ্ম বৃক্ষের মধ্যেই আশ্রয় লাভ করিয়া থাকিব। এবং তখনো সেই ভূত্বঃস্বর্লোকের সহিত আমাদের সম্বন্ধ থাকিবে। কারণ একই ব্রহ্মের মধ্যে সেই ভূত্বঃ ও স্বর্লোক একই সময়ে বর্তমান রহিয়াছে। বাংলা দেশেই থাকি কিংবা পঞ্জাবেই থাকি, ইহাতে ভারতবর্ষে থাকার যেমন কোন ব্যত্যয় ঘটে না, তদ্রূপ ইহলোকেই থাকি বা পরলোকেই থাকি, আমরা সেই এক ব্রহ্মলোকের মধ্যেই অবস্থান করিতেছি। সুতরাং কোন লোকের সহিত আমাদের আত্যন্তিক বিচ্ছেদ ঘটিবার সম্ভাবনা নাই। মৃত্যু হইতেও সেই জন্ত ভীত হইবার কোন কারণ নাই। একই স্থানে যেমন আমরা বিচরণ করি, নিদ্রিত হই এবং জাগ্রত হই, তেমনি একই ব্রহ্মের মধ্যে আমরা জন্ম ও মৃত্যুকে আলিঙ্গন করিয়া আছি। স্বরূপতঃ আমাদের সম্ভার কোন অবস্থাস্তর ঘটিতেছে না। জন্ম-মৃত্যু ভগবানের যুগল বাহুর মত আমাদের আঁকড়াইয়া রহিয়াছে। সেই ত্রিলোক-প্রসবিতা প্রেমময় পরম দেবতার বরণীয় শক্তিকে প্রকার সহিত

প্রতিদিন ধ্যান করি। আমাদের জ্ঞান বুদ্ধি তিনিই প্রেরণ করিতেছেন। আমরা যাহা কিছু করি, ভাবি, সমস্ত তাঁহারি শক্তি ; মৃতরাং কোন কৰ্ম্ম করিয়া আমাদের অহঙ্কার করিবার কিছু নাই, তিনিই সমস্ত করিতেছেন। জগতের সমস্ত কৰ্ম্মের তিনিই একমাত্র কর্তা। আমার এই ক্ষুদ্র আমিষের অহঙ্কার কিছুই নয়, কারণ 'আমিও কিছু নই এবং আমারও কিছু নয়,'—'তিনিই সমস্ত এবং তাঁহারি সব', ইহাই দ্রব সত্য। 'অহং' ভাবই তো আবরণ এবং ইহাই প্রকৃত পক্ষে আত্মার বন্ধন। আমাদিগকে এই অহঙ্কারই ঈশ্বর হইতে বিচ্ছিন্ন করিয়া রাখিয়াছে। এই অহঙ্কার যতদিন আমাদিগকে ঘেরিয়া থাকিবে, ততদিন দুঃখ হইতে গভীরতর দুঃখে, শোক হইতে নব-নব শোকে, মৃত্যু হইতে পুনঃ পুনঃ মৃত্যুর মধ্যে আমাদিগকে ছুটিয়া বেড়াইতে হইবে, কিছুতেই আমাদের অশাস্তি ঘুচিবে না, কিংবা হাহাকার ছুটিবে না। এই আবরণটি উন্মোচন করিতে পারিলেই পৃথিবীর মধ্যে সমস্ত সম্বন্ধ, সমস্ত সংযোগ-বন্মোগ সহজ হইয়া যাইবে। যাহা যথার্থ সত্য তাহাই প্রকাশিত হইয়া পড়িবে। তখনই বুঝিতে পারিব ভগবানের সঙ্গে আমাদের কোন দিনই বিচ্ছেদ ঘটে নাই, এবং ভবিষ্যতে কখনো বিচ্ছেদ ঘটিবারও কোন সম্ভাবনা নাই। ইহা কল্পনা মাত্র নহে। ভগবানের সহিত প্রকৃতই আমাদের আদান-প্রদান ক্রিয়া প্রতিনিয়ত লিতেছে। ভগবান জীবের প্রতি সতত করুণা বর্ষণ করিতেছেন, তরুকে সদা-সর্বদা আপনার দিকে আকর্ষণ করিয়া রাখিতেছেন, তরুও প্রেমবিহ্বলচিত্তে আপনার মন-প্রাণ জীবননাথের সেবার

নিবৃত্ত করিয়া রাখিয়াছেন। জীবকে ভালবাসিয়া জীবের শ্রম সার্থকতা, আবার ভগবানকে ভক্তি করিয়া ভক্তজীবনের তেমনি পূর্ণতা সংঘটিত হইতেছে। আমরা তাঁহারি শক্তিতে তাঁহাকে ধ্যান করিতেছি, এবং তিনিই আমাদের বুদ্ধিকে চালনা করিতেছেন।

এটি প্রতিদিনই ধারণা করা উচিত যে, ভূত্বংস্বর মধ্যেই আমি। এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড গৃহের আমিও একজন পরিজন। যিনি বিশ্বব্রহ্মাণ্ডকে প্রকাশ করিয়াছেন, তিনিই আবার আমাকেও প্রকাশ করিয়াছেন এই চিন্তা আমাদের অস্তিত্বকে একটি বিপুল গৌরবে গৌরবান্বিত করে। তখন নীচতা, স্বার্থপরতা প্রভৃতি হয় প্রবৃত্তিনিচয়কে স্বভাবতই ত্যাগ করিতে আগ্রহ জন্মে। জীবের সহিত জীবের সম্বন্ধকে তখন আর অবহেলার চক্ষে দেখিতে প্রবৃত্তি হয় না; পরস্পরের মধ্যে একটি মধুর সম্বন্ধকে উপলব্ধি করিবার আকুলতা আমাদের সমস্ত জীবনটিকে মধুময় করিয়া তুলে। আমার লোভ, অভিমান, আমার ক্ষুদ্র অহঙ্কার সমস্ত লোকের সহিত আমাকে বিচ্ছিন্ন করিয়া রাখিয়াছে; তাই আমাদের সকলের মধ্যে যে, একটি ষথার্থ সত্য সম্বন্ধ রহিয়াছে, তাহা আমরা আদৌ দেখিতে পাই না। ইহা অবশ্যই আমাদের বুদ্ধির মলিনতা, কিন্তু এই মালিন্যকে ধৌত করিতে না পারিলে আমাদের সমস্ত জীবনটি একটি বিপুল ব্যর্থতায় পর্যাবসিত হইবে। আমরা উচ্চ জাতি হই, বা নীচ জাতি হই; পণ্ডিত হই, বা মূর্খ হই; ধনী হই, বা দরিদ্র হই; মুক্ত হই বা বদ্ধ

হই ; কিন্তু সকলেই যে আমরা এক, সকলেই যে আমরা একজনের, ইহা উপলব্ধি করাই আমাদের আর্থ্য সাধন-উপাসনার একমাত্র উদ্দেশ্য । তাই এই সাধনার একমাত্র পবিত্র ও শ্রেষ্ঠ মন্ত্রই ইতেছে গায়ত্রী ।—এই ধারণার যখন কোন ব্যক্তির ঘটিবে না, তখনি আমরা তাঁহাকে দেখিতে পাইব এবং তখনই আমরা তাঁহার পদকমলনিঃসৃত অমৃতের দ্বারা সংশয়রূপ মৃত্যুকে অতিক্রম করিতে পারিব । কঠোপনিষদ্ বলিতেছেন—

“হৃদা মনীষা মনসাভিক্ষপ্তো

য এতদ্ বিহুরমৃতাস্তে ভবন্তি ।”

তিনি হৃদয়ে সংশয়রহিত বুদ্ধি দ্বারা দৃষ্ট হন । তাঁহাকে জানিলে অমরত্ব লাভ হয় ।

গায়ত্রী ছন্দে আমরা তাঁহার যে শক্তিকে ধ্যান করিব, সেই শক্তি কি, এই প্রশ্ন আসিতে পারে । ভগবানের শক্তি মানেই ভগবান্ আমাদের নিকট যেরূপে আপনাকে প্রকাশ করিয়াছেন বুঝিতে হইবে । তিনি আমাদের নিকট সূর্য্য, চন্দ্র, গ্রহ, নক্ষত্র-রূপে ; অগ্নি, জল, বায়ু, ব্যোম-রূপে ; জনক-জননী, আচার্য্য-সখা, স্নহৃদ-রূপে ; শত্রু, মিত্র, তনয়-দুহিতা, পতি-পত্নীরূপে ; রাজা-প্রজা, প্রভু-ভূতা, গুরু-শিষ্যরূপে আপনাকে প্রকাশ করিয়াছেন ; শোভার মাধুর্য্যে, আনন্দে ঐশ্বর্য্যে, বিদ্যায় জ্ঞানে, জননে মরণে, আলোকে অন্ধকারে, সুখে দুঃখে, সম্পদে বিপদে, নানা-বিচিত্র ভাবে আমা-

দিগের নিকট প্রকাশিত হইয়াছেন। “বৎকিঞ্চ জগত্যাং জগৎ”,
যাহা কিছু সবই তাঁর প্রকাশ তবুও ধ্যানের সুগম-
তার জন্য বিশেষ রূপ বা প্রকাশকে আমরা
অবলম্বন করিতে পারি। শ্রীমত্তগবদগীতায় ১০ম অধ্যায়
বিভূতি-যোগ দ্রষ্টব্য। সাধকের পক্ষে প্রথমতঃ এইরূপ
ধ্যান করা আবশ্যিক।

৬। প্রত্যাহার। ধারণার প্রথম সোপান প্রত্যাহার।
আসনের উপর স্থির ভাবে বসিয়া একে একে বাহ্য চিন্তা হইতে,
বাহ্য বিষয় হইতে মনকে গুটাইয়া আনিতে হইবে। ইহারই নাম
প্রত্যাহার। বাহিরের কাজ-কর্মের সহিত মনের যে সংযোগ আছে,
তালা শিথিল করিয়া দিতে হইবে, এবং চক্ষু মুদ্রিত করিয়া আমি
যে শরীর নই—আত্মা, সংসারের কোন বস্তু আমার নয়, শরীর-বিশ্ব,
গৃহ-পরিজন, বিদ্যা-খ্যাতি, সুখ-দুঃখ, লাভ-অলাভ, এসব হইতে
আমার আত্মা পৃথক্, এ সকল কিছুই আমার আত্মাকে স্পর্শ
করিতে পারে না,—এই ভাবটি দৃঢ় ভাবে ধারণা করিয়া লইতে
হইবে।

৭। জপ। ধারণাকে দৃঢ় করিবার জন্ত এবং মনকে
অন্তর্মুখী বা ধ্যানে নিবিষ্ট করিবার জন্ত জপ এবং অভ্যাসের
প্রয়োজন। সর্ব দেশে, সর্ব শাস্ত্রে সমস্ত মহাত্মারা ইহা অবলম্বন
করিতে উপদেশ দিয়াছেন। আজ কাল, আমাদের দেশে তন্ত্রোক্ত
মন্ত্রাদি অনেকে জপ করিয়া থাকেন, বৈষ্ণবেরাও ভগবান্ বিষ্ণুর

অনেক প্রকার নাম ও মন্ত্র জপ করিয়া থাকেন। এই সকল মন্ত্র ও
বিধিপূর্বক জপ করিলে ইহার অপূর্ব শক্তি সাধকের নিকট প্রকাশ
পাইয়া থাকে। কিন্তু পূর্বকালে ব্রহ্মগায়ত্রী ও প্রণব জপেরই বিধি
দেখিতে পাওয়া যায়। পূজ্যপাদ ঋষিদিগের অবলম্বিত যে পথ
তাহাই আৰ্য্য ও প্রাচীন পথ। স্মতরাং সেই মার্গেরই কথা আমি
এখানে উল্লেখ করিব। এজন্য মনুসংহিতাকেই আমি আদর্শ স্বরূপ
গ্রহণ করিলাম। মহর্ষি মনু বলিয়াছেন—

“এতদক্ষরমেতাঞ্চ জপন্ ব্যাহতিপূর্বিকাম্।

সঙ্খ্যায়োর্বদবিদ্বিপ্ৰো বেদপুণ্যেন যুজ্যতে ॥ ২।৭৮

সহস্রক্লৃৎস্বতঃ বহিরেতত্রিকং দ্বিজঃ।

মহতোঃপ্যেনসো মাসাৎ ত্বেচাবাহিবিমুচ্যাতে ॥ ৭৯

এতয়চ্চা বিসংযুক্তঃ কালে চ ক্রিয়য়া স্বয়া।

ব্রহ্ম-ক্ষত্রিয়-বিড়্‌যোনির্গর্হণাং বাতি সাধুযু ॥ ৮০

ওঁকারপূর্বিকান্ত্রিস্রো মহোব্যাহতয়োহব্যয়াঃ।

ত্রিপদা চৈব সাবিত্রী বিজ্ঞেয়ং ব্রহ্মণো মুখম্ ॥ ৮১

যোহধীতেহহত্নহত্নোতাং ত্রীণি বর্ষাণ্যতজ্জিতঃ।

স ব্রহ্ম পরমভ্যোতি বায়ুভূতঃ খমুর্ত্তিমান্ ॥ ৮২

একাক্ষরং পরং ব্রহ্ম প্রাণায়ামাঃ পরং তপঃ।

সাবিত্র্যাস্ত পরং নাস্তি মোনাৎ সত্যং বিশিষ্যতে ॥ ৮৩

ক্ষরন্তি সর্বা বৈদিক্যো জুহোতি-ষজতীক্রিয়াঃ।

অক্ষরম্বক্ষরং জ্ঞেয়ং ব্রহ্ম চৈব প্রজাপতিঃ ॥ ৮৪

বিধিবজ্জপযজ্ঞো বিশিষ্টো দশভিগ্ধৈঃ।

উপাংগুঃ শ্রাচ্ছতগুণঃ সহস্রো মানসঃ স্মৃতঃ ॥ ৮৫

যে পাকযজ্ঞাশ্রয়্যারো বিধিবজ্জসমম্বিতাঃ।

সর্কে তে জপযজ্ঞস্ত কলাং নাইন্তি যোড়শীম্ ॥ ৮৬

জপ্যেনৈব তু সংসিধ্যোদ্ভ্রাজ্ঞণো নাত্র সংশয়ঃ।

কুর্যাদত্ত্বব্বা কুর্য্যান্নৈত্রো ব্রাহ্মণ উচ্যতে ॥ ৮৭

এই প্রণব ও ভূভুবঃস্বঃ এই ব্যাহতিপূর্ব্বিকা ত্রিপদ গায়ত্রীবে
যে বেদজ্ঞ ব্রাহ্মণ উভয় সন্ধ্যা কালে অবহিত মনে জপ করেন
তিনি সমগ্র বেদ অধ্যয়নের পুণ্য লাভ করেন ॥ ৭৮ যে দ্বিগ
প্রতিদিন এই তিনটি অর্গাং প্রণব, ব্যাহতি ও ত্রিপদা গায়ত্রী
সহস্র বার জপ করেন, সর্প বেরূপ নিশ্চোক হইতে মুক্ত হয়, তদ্রূপ
তিনিও এক মাসে মহৎ পাপ হইতে মুক্ত হন ॥ ৭৯ যে দ্বিজ এই
সাবিত্রী রূপ ঋক্ হইতে বিযুক্ত হন, অথবা যথাকালে স্থায়ী অনু-
ষ্ঠানাদি হইতে বিচ্যুত হন, সেই ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয় ও বৈশ্য সাধুসমাজে
নিন্দিত হন ॥ ৮০ এই তিন প্রণব-পূর্ব্বক অব্যয় মহাব্যাহতি এবং
ত্রিপদা গায়ত্রী ব্রহ্ম প্রাপ্তির একমাত্র উপায় বলিয়া জানিবে ॥ ৮১
যিনি প্রতিদিন অনলস হইয়া তিন বৎসর যাবৎ প্রণব
ব্যাহতি-যুক্ত ত্রিপদা গায়ত্রী জপ করেন, তিনি পরম ব্রহ্ম লাভ
লাভ করেন, বায়ুর ন্যায় তিনি যথেষ্ট বিচরণ করিতে পারেন এবং
আকাশের জায় সর্ব্বব্যাপী হইয়াও নিগিষ্ট থাকেন ॥ ৮২ একাক্ষর
প্রণবই পরম ব্রহ্ম, প্রাণায়ামই পরম তপস্বী ; কিন্তু সাবিত্রীর পর
আর মন্ত্র নাই এবং মৌন হইতে সত্যই বিশিষ্ট ॥ ৮৩ বৈদিক

হাম-বাগাদি সমুদয় ক্রিয়াই কালে নাশ প্রাপ্ত হয়, কিন্তু প্রণবাক্ষরই
 মক্ষয় থাকে, ইহাই প্রজাপতি ব্রহ্ম-স্বরূপ ॥ ৮৪ বেদবিহিত
 জ্ঞাদি অপেক্ষা জপযজ্ঞ দশগুণ শুভ-প্রদ, জপযজ্ঞের মধ্যে উপাংগু
 রূপ (আস্তে আস্তে যে জপ করা যায়) শত গুণে ফলপ্রদ, উপাংগু
 ইতে আবার মানস জপ সহস্র গুণে শুভপ্রদ ॥ ৮৫ ॥ দেবযজ্ঞ,
 তৃতযজ্ঞ, মনুষ্যযজ্ঞ এবং পিতৃযজ্ঞ, এই যে চারিটি মহাযজ্ঞ, ইহাদের
 দহিত যদি দর্শ-পৌর্ণমাসাদি সমুদায় বেদবিহিত যজ্ঞ যোগ করা
 যায়, তথাপি ইহাদের সমগ্র পুণ্যফল ব্রহ্মযজ্ঞরূপ জপযজ্ঞের ষোড়শ
 ভাগেরও এক ভাগ হয় না ॥ ৮৬ জ্যোতিষ্টোমাদি অত্র কোন
 বৈদিক কার্য্য করুন আর নাই করুন, ব্রাহ্মণ কেবলমাত্র জপবলে
 সদ্ধি লাভ করিবেন, ইহাতে আর সংশয় নাই। ব্রাহ্মণ সর্বভূতের
 মিত্র ॥ ৮৭

বলা বাহুল্য একাগ্র চিত্তে শ্রদ্ধার সহিত জপ না করিলে কোন
 ফলই লাভ হয় না। শ্রদ্ধার সহিত জপ করিলে চিত্ত পাপশূন্য হয়
 এবং সেইরূপ চিত্তে ভগবানের প্রকাশ অনুভব করা যায়। শ্রদ্ধাসহ
 ভগবানের যে কোন নাম এবং দীক্ষিতের পক্ষে নিজ ইষ্টমন্ত্র জপেই
 মনের একাগ্রতা সাধিত হইতে পারে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

—:—

চিত্তের স্থিরতা এবং তাহার অন্তরায় ।

মন কিন্তু স্বভাবতই চঞ্চল ও দৃঢ়, তাহাকে সংযত করা খুব সহজ ব্যাপার নহে । প্রথম প্রথম তো বসিবা মাত্রই মনে রাজ্যের চিন্তা আসিয়া জুটিবে, এবং যে সমস্ত আগড়ম্-বাগড়ম্ চিন্তা অল্প সময়ে হয় তো চিত্তকে তত বিক্ষিপ্ত করে না, সেই গুলিই যে সময় চিত্তকে স্থির করিবার জন্য তুমি বসিলে, সেই সময় তরঙ্গাকারে আসিয়া মনকে আচ্ছন্ন করিয়া ফেলে । তখন বাস্তবিকই চিত্তকে স্থির করা অসম্ভব বলিয়া মনে হয় । মন যে, কত দৃঢ় ও হৃদ্বর্ষ, এবং তাহার উপর সংস্কারের যে, কি আধিপত্য, তখনি তাহা হৃদয়ঙ্গম করা যায় । প্রথম প্রথম হয়তো নৈরাশ্রে ডুবিতে হইবে । এমন কি বিরক্তি পর্য্যন্ত আসিবে । কারণ, স্থির হওয়ার যে আনন্দ, তা তখন টের পাওয়া যায় না ; উপরন্তু চাঞ্চল্যের দাপটে প্রাণ বিরক্তিতে ভরিয়া যাইবে, এবং মনের সহিত এই প্রকার যুদ্ধকে একটা নীরস সাধনা বলিয়া ধারণা জন্মিবে । পাছে প্রথম শিক্ষার্থীর রূপে ভঙ্গ দেন, সেই জন্য তাঁহাদিগকে সাবধান করিয়া দিতেছি যে, তাহারা ইহাতে নিরাশ না হন ।

“সর্কারস্তা হি দোষেণ ধূমেনাগ্নিরিবাবৃতাঃ । গীঃ ১৮ অঃ

ধূমব্যাণ্ড অগ্নির ত্রাস সকল কণ্ঠেই কিছু না কিছু দোষ থাকে

সুতরাং ভয় পাইলে চলিবে না। সম্ভার্কামী দ্বারা যখন আমরা কোন স্থানকে পরিকার করি, তখন সেই স্থান যেমন আরও ধূলি দ্বারা আচ্ছন্ন বলিয়া বোধ হয়, তদ্রূপ মন হইতে সমস্ত সংস্কারচিন্তার আবর্জনা ফেলিয়া দিবার সময় মনকে আরও অস্থির ও অপরিচ্ছন্ন বলিয়া বোধ হইবে ইহাতে আর বিচিত্র কি ?

এই সময়ে কি কর্তব্য ? শুভকামী মাত্রেই সাধনাভ্যাসের পূর্বেই মনে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করিয়া লইবেন :—যাহা বাজে চিন্তা বা মিথ্যা সঙ্কল্প তাহা কিছুতেই মনে আসিতে দিব না। তার পর ভাবিয়া দেখা উচিত যে দিনরাত তো আমরা সংসার-চিন্তাই করিতেছি, তাহার মধ্যে অতি অল্পক্ষণ মাত্র আমরা ভগবচ্চিন্তায় মনোনিবেশ করি, এই সময়টিও বাহ্যতে বৃথা না যায়, সে বিষয়ে আমাদের সাবধান না হইলেই নয়। এই একটু মাত্র সময়, এ সময় ভগবচ্চিন্তা ব্যতীত অস্ত্র চিন্তার স্থান থাকা কোন মতেই উচিত হইবে না। এ বিষয়ে আমাকে দৃঢ় থাকিতেই হইবে।

অবশ্য খুব চেষ্টা, খুব দৃঢ়তা থাকিলেও, তবু দেখিবে কতবার তোমার চেষ্টা ব্যর্থ হইতেছে। সঙ্কল্প-বিকল্প আসিয়া মনে জুড়িয়া বসিতেছে। এই তুমি যাহা ভাবিবে না, মনে করিয়াছিলে, অজ্ঞাত-সারে সেই চিন্তাতেই তুমি নিবিষ্ট আছ দেখিয়া স্তম্ভিত হইয়া যাইবে। ইহার ঔষধ যেমনি চেতনা হইবে তেমনি সজোরে বলিবে “দূর হ” — “দূর হ”।

ভগবান্ অর্জুনকে বলিতেছেন—

“যতো যতো নিশ্চলতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরম্।

ততস্ততো নিয়মৈতদাত্মন্যোব বশং নয়েৎ ॥ গী, ৬ অ।

স্বভাবতঃ চঞ্চল এবং অস্থির এই মন যখনই অভ্যাসবশতঃ বিষয় হইতে বিষয়াস্তরে ছুটিয়া বেড়াইবে, তখন সেই সেই বিষয় হইতে ইহাকে ফিরাইয়া আত্মাতেই স্থির করিবে।

ইহার মত ঔষধ আর নাই। কিন্তু বড়ই ধৈর্য্য চাই, এবং ভগবানকে লাভ করিবার জন্য প্রাণের ভিতরকার তীব্র আগ্রহ চাই। মনকে জয় করা কঠিন বলেই তো মনের উপর আধিপত্যের মত এতবড় আধিপত্য আর কোথাও স্বীকার করা হয় নাই। শ্রীমৎ শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন—“জিতং জগৎ কেন, মনো হি যেন” ‘কে সমস্ত জগৎ জয় করিয়াছে?’ ‘যে মনকে জয় করিয়াছে।’ অর্জুনও এই মনকে স্থির করা অসাধ্য মনে করিয়া কাতরকণ্ঠে ভগবানকে নিজ অক্ষমতা জ্ঞাপন করিয়াছিলেন। কিন্তু জগদগুরু করুণাময় শ্রীকৃষ্ণ কি উত্তর করিলেন?—

“অসংশয়ং মহাবাহো মনো হুর্নিগ্রহং চলম্।

অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে।” গী, ৬ অ।

মন হুর্নিগ্রহ ও চঞ্চল ইহাতে সংশয় নাই, কিন্তু হে কৌন্তেয়, অভ্যাস দ্বারা এবং বৈরাগ্য দ্বারা এই মনকে নিগৃহীত করা যায়।

এত বড় ভরসার কথা আর কি থাকিতে পারে? তার পর যে কথাটি তিনি বলিয়াছেন তাহাও স্মরণ রাখিতে হইবে—

“অসংযতাত্মনো যোগো হুস্ত্রাপ ইতি মে মতিঃ।

বস্ত্রাঘ্ননা তু যততা শক্যোহবাণ্ডমুপায়তঃ ॥” গী, ৬ অ।

যাঁহার চিত্ত সংযত নহে, এতাদৃশ ব্যক্তির পক্ষে “যোগ” হুত্ৰাপ্য ইহা আমার মত । কিন্তু সংযতচিত্ত ব্যক্তি প্রযত্নশীল হইলে “যোগ” পাইতে পারেন ।

চিত্তবৃত্তি ও তাহার নিরোধ । মহর্ষি পতঞ্জলি “যোগের” স্বরূপ-লক্ষণ নির্দেশ করিয়াছেন :—

“যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ ।”

চিত্তবৃত্তি নিরোধের নাম “যোগ” । প্রথমতঃ দেখা যাউক, কি জন্তু চিত্ত চঞ্চল হইয়া জীবকে সুখ, দুঃখ ও মোহাদিতে আচ্ছন্ন করে ? গীতায় আছে :—

“সত্ত্বং রজস্তম ইতি গুণাঃ প্রকৃতিসমুত্বাঃ ।

নিবন্ধস্তি মহাবাহো দেহে দেহিনমব্যয়ম্ ॥” গী, ১৪ অ ।

হে মহাবাহো, সত্ত্ব, রজ, তম এই তিন গুণ প্রকৃতি হইতে উৎপন্ন হইয়া দেহস্থিত নির্বিকার দেহীকে (সুখ দুঃখ ও মোহাদিতে) আবদ্ধ করে ।

“সত্ত্বং সুখে সঞ্জয়তি রজঃ কর্শ্বণি ভারত ।

জ্ঞানমাবৃত্য তু তমঃ প্রমাদে সঞ্জয়তু্যত ॥” গী, ১৫ অ ।

হে ভারত সত্ত্বগুণ দেহীকে সুখে আবদ্ধ করে, রজোগুণ কর্শ্বে আবদ্ধ করে, এবং তমোগুণ জ্ঞানকে আবরণ করিয়া প্রমাদে আবদ্ধ করে ।

“রজস্তমশ্চাভিত্যুয় সত্ত্বং ভবতি ভারত ।

রজঃ সত্ত্বং তমশ্চৈব তমঃ সত্ত্বং রজস্তথা ॥” গী, ১৬ অ ।

হে ভারত, কদাচিৎ রজ্জ এবং তমোগুণকে পরাভূত করিয়া সঙ্ক-
গুণ উদ্ধৃত হয়; কখনও সঙ্ক এবং তমোগুণকে পরাভূত করিয়া
রজ্জোগুণ উদ্ধৃত হয়; আর কখন বা সঙ্ক এবং রজ্জোগুণকে পরাভূত
করিয়া তমোগুণ উদ্ধৃত হয়।

মনে এই দেবাসুরের সংগ্রামের আর বিরাম নাই। প্রকৃতির এই
ত্রিগুণজাত বিবিধ অবস্থা হইতে চিত্তকে পরিত্রাণ করিতে না
পারিলে শাস্তিলাভ করিবার আশা বিড়ম্বনা মাত্র।

এই চিত্তের সঙ্কল্প-বিকল্পাত্মক বিবিধ অবস্থা আছে। মহর্ষি
পতঞ্জলি তাহাকে পাঁচ ভাগে ভাগ করিয়াছেন ॥ (১) “ক্ষিপ্ত”—
রজ্জোগুণের আধিক্যে চিত্ত যখন অত্যন্ত চঞ্চল হয়। (২) “মূঢ়”—
তমোগুণের প্রাবল্যে চিত্ত যখন মোহাচ্ছন্ন ও নির্বেদ অবস্থা লাভ
করে অর্থাৎ আলস্য ও জড়ভাবাপন্ন হয়। (৩) “বিক্ষিপ্ত”—চিত্তকে
স্থির করিবার সময় যে অস্থিরতা লক্ষিত হয়। (৪) “একাগ্র”—সঙ্ক-
গুণের আধিক্যে যখন ধ্যেয় বস্তুতে চিত্তের একতান প্রবাহ হয়।
(৫) “নিরুদ্ধ”—চিত্ত যখন সঙ্কল্প-বিকল্প-রহিত হইয়া একটি
অনির্বচনীয় স্থির অবস্থা লাভ করে।

ক্ষিপ্ত ও মূঢ় চিত্তে “যোগ” লাভ হয় না। বিক্ষিপ্ত অর্থাৎ
বাহারা সংসারের আসক্তিও ত্যাগ করিতে পারে না, এবং ভগ-
বানকেও চায়, তাহাদের চিত্তের অবস্থার নাম বিক্ষিপ্ত। এই বিক্ষিপ্ত
অবস্থাকেই চেষ্টা ও সাধন দ্বারা “একাগ্র” ও “নিরুদ্ধ” করিয়া
ভুলিতে হইবে।

চিত্তের বৃত্তিও পাঁচটি। প্রমাণ (প্রত্যক্ষ, অনুমান, আগম);

বিপর্যায় (মিথ্যা জ্ঞান); বিকল্প (যাহার অস্তিত্ব নাই অথচ কর্তনায় সেই বিষয়ের অনুভব করি যে বৃত্তি দ্বারা); নিদ্রা; স্মৃতি। এই সকল চিত্ত বৃত্তির নিরোধ করিতে হইলে যে সব সাধন করিতে হইবে, তন্মধ্যে একটি এই :—

“অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাস্ তন্নিরোধঃ।”

অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্ত বৃত্তির নিরোধ হইতে পারে। ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণও এই কথাই বলিয়াছেন। অভ্যাসের দ্বারা কি না হয়? যাহা হ্রঃসাধ্য তাহা স্নঃসাধ্য হয়। যাহা অতিশয় কঠোর তাহাই আবার পরে সহজ বলিয়া মনে হয়। অভ্যাসের শক্তি দেখনা কেন, আমরা যে চিন্তকে স্থির করিতে পারিতেছি না ইহাও এই অভ্যাসের ফল। কত সংস্কার কত অভ্যাস বোঝার মত মনের উপর চাপিয়া রহিয়াছে, সে বোঝা না নামাইতে পারিলে আমাদের আবগতি নাই। যদিও মনকে স্থির করা সহজ নহে, তথাপি কোন প্রকারে স্থির করাই চাই। মনকে স্থির করিবার অভ্যাস না করিলে আমরা কোন অদলন্থন পাইব না। চঞ্চল জলের মধ্যে যেমন আমাদের বিকৃত রূপ দেখা যায়, তদ্রূপ চঞ্চল চিত্তে আত্মার যথার্থ স্বরূপ প্রতিবিম্বিত হয় না। স্থির জলে যেমন প্রতিবিম্বকে অবিকৃত দেখায় তদ্রূপ স্থির মনের মধ্যেই আত্মার অবিকৃত স্বরূপ স্পষ্ট হইয়া উঠে। সেই জন্ত স্থির মনকে যোগ শাস্ত্রে আত্মা বলা হইয়াছে। যিনি এই স্থির অবস্থা লাভ করিয়াছেন তিনিই ভগবানের প্রসন্ন প্রফুল্ল মুখারবিন্দ দেখিয়া আপনার জন্মজীবন সার্থক করিয়া-
রাছেন। এক দিনের জন্তও এই রসান্বাদনের যিনি সৌভাগ্য লাভ

করিয়াছেন, তাঁহার অল্প সুখকে সুখ বলিয়া বোধ হয় না—অল্প লাভকে লাভ বলিয়াই মনে হয় না।

“যং লব্ধ্বা চাপরং লাভং মন্যতে নাধিকং ততঃ।

যস্মিন্ স্থিতো ন দুঃখেন গুরুণাপি বিচাল্যতে ॥

তং বিদ্যাদুঃখসংযোগ বিয়োগং যোগসংজ্ঞিতম্।

স নিশ্চয়েন যোক্তব্যো যোগোহনির্বিঘ্ন চেতসা” ॥ গী, ৬অ।

যোগী যে অবস্থায় অপর লাভকে তাহা অপেক্ষা অধিক মনে করেন না, যে অবস্থায় থাকিলে মহাদুঃখেও অভিভূত হন না, তাহাই যোগ শব্দ বাচ্য। এই অবস্থাবিশেষ সুখ-দুঃখ-সম্পর্কশূন্য যোগ শব্দবাচ্য জানিবে। নির্বেদরহিত চিত্তের দ্বারা নিশ্চিত সেই যোগ অভ্যাস করিবে।

এই হইল শ্লোকে “ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণ যোগযুক্তের অবস্থা বর্ণন করিয়াছেন। যোগাভ্যাসের দ্বারা একটি অনির্বচনীয় অতীন্দ্রিয় ভূমানন্দ অবস্থা লাভ হয়—যে অবস্থায় সংসারের অল্প কোন সুখকে আর সুখ বলিয়া বোধ হয় না। কিন্তু যত দিন এই অবস্থা লাভ না হয় ততদিন কি করিতে হইবে? অভ্যাস ও বৈরাগ্য সাধন।

তৃতীয় অধ্যায়

—:০:—

অষ্টাঙ্গ যোগ

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে যোগের আটটি অঙ্গ—“যমনিয়মাসন-প্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যান সমাধয়োঃ ষ্টাভাদানি।”

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি যোগের এই অষ্টাঙ্গ।

অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (চোর্যের অভাব), ব্রহ্মচর্য্য (শুক্রধারণ), অপরিগ্রহ (কোন বিষয় ভোগ করিবার জন্ত গ্রহণ না করা)—ইহাদের নাম “যম”। শৌচ (ভিতর ও বাহিরের নিষ্কলতা-সাধন), সন্তোষ, তপস্বী, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধান, ইহাদের নাম নিয়ম। সিদ্ধাসন, পদ্মাসন প্রভৃতির নাম আসন। প্রাণবায়ুর সংযমের নাম প্রাণায়াম। ইন্দ্রিয়নিরোধের নাম প্রত্যাহার। একদেশে চিত্তের ধারণা বা বন্ধনকে ধারণা বলে। চিত্তবৃত্তির একতানতার নাম ধ্যান। ধ্যান করিতে করিতে চিত্ত যখন ধোয়াকারেই পরিণত হয়, তখন সেই অবস্থার নাম সমাধি।

প্রাণায়াম ও মন্ত্রযোগ। মনকে সঙ্কল্পশূন্য করিতে না পারিলে চিত্ত প্রশান্ত হয় না। কিন্তু অনেক সময় মনকে সঙ্কল্পশূন্য করিবার অভ্যাস এত কালসাপেক্ষ যে, আমাদের ধৈর্য্যচ্যুতি ষটিবার সম্ভাবনা আছে। সেই জন্য বোগীরা মন্ত্র জপ ও কেহ কেহ প্রাণায়াম অভ্যাস

করিতে বলিয়াছেন। জপের মধ্যেও মন দিতে দিতে মন বেশ সংযত হইয়া সঙ্কল্প বিকল্প রহিত হইয়া পড়ে। প্রাণায়ামেও ঠিক তাই হয়। ভগবান্ গীতাতে বলিয়াছেন—“যোগঃ কন্ম স্ককৌশলম্” —স্ককৌশল কন্মই যোগ। এটা বেশ পাকা কথা। এখন স্ককৌশল কন্ম কি, তাহা দেখা যাক। কুশলতা-সহকারে যে কন্ম করা যায়—তাহাই স্ককৌশল কন্ম এবং ইহাতেই কন্ম সিদ্ধি হয়। কোন বিষয়ে সফলতা লাভ করিতে হইলেই তাহার প্রতি সমস্ত চেষ্টাকে একাগ্র করিয়া দিতে হয়, নচেৎ কোন কাজেই সফলতা লাভ হয় না। পরমাঙ্গার সহিত যদি আমরা মনের যোগ স্থাপন করিতে চাই—তবে আমাদের সমস্ত চেষ্টাকে ঈশ্বরমুখী করিয়া দিতে হইবে। মনকে ঈশ্বরান্ভিমুখী করিবার অনেক উপায় গীতাতে কথিত হইয়াছে। তন্মধ্যে প্রাণায়ামেরও উল্লেখ আছে।

“অপানে জুহ্বতি প্রাণং প্রাণেহপানং তথাপরে।

প্রাণাপানগতী রুদ্ধা প্রাণায়ামপরায়ণাঃ ॥” গী, ৪র্থ অ।

অপর কেহ কেহ আপান বায়ুকে প্রাণ বায়ুতে হোম করেন এবং কেহ কেহ প্রাণ এবং আপানের গতি রুদ্ধ করিয়া প্রাণায়াম পরায়ণ হইয়া থাকেন।

পাতঞ্জল দর্শনে আছে—

‘প্রচ্ছদনবিধারণাভ্যাং বা প্রাণস্ত’

প্রাণের নিঃসারণ ও বিধারণ দ্বারাও চিত্তশৈথ্য লাভ হইতে পারে। এই উপায়টি আমাদের দেশে এক সময় সকলেই অবলম্বন করিয়াছিলেন বলিয়া আমার দৃঢ় বিশ্বাস। মহাভারতে, ভাগবতে

ও অন্ত্যস্ত পুরাণে এমন কি উপনিষদাদির মধ্যেও এই প্রাণায়ামের যথেষ্ট উপদেশ বর্ণিত আছে, দেখিতে পাওয়া যায়। তন্ত্রের তো কথাই নাই।

প্রাণায়াম কি? মোটের উপর শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি রুদ্ধ করার কৌশলের নামই প্রাণায়াম। প্রাণায়াম একটি বৈজ্ঞানিক উপায়, সেইজন্তু বিদ্বৎ-সমাজেও ইহা যথেষ্ট সমাদর লাভ করিয়াছে।

ঋষিরা দেখিয়াছিলেন বিশেষ বিশেষ কৰ্ম্ম ও বিশেষ বিশেষ চিন্তার সহিত শ্বাসপ্রশ্বাসেরও পরিবর্তন ঘটয়া থাকে। শ্বাস-প্রশ্বাস কোন উপায়ে হঠাৎ যদি বন্ধ হইয়া যায়, তাহার সঙ্গে সঙ্গে মনের চাক্ষুশ্যও তিরোহিত হয়। তাই তাঁহারা ধরিলেন, শ্বাসপ্রশ্বাসটা চলে বলিয়াই মনও চঞ্চল; যদি আমরা কোন কৌশলে এই শ্বাস প্রশ্বাসের গতি রোধ করিয়াও জীবিত থাকিতে পারি তবে বাঁচিয়া থাকিয়াও মনকে স্থির করা যাইতে পারে।

“চলে বাতে চলচ্চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ।”

প্রাণবায়ু চঞ্চল বলিয়া চিত্তও চঞ্চল, প্রাণবায়ুকে নিশ্চল করিলে চিত্তও নিশ্চল হয়। মনীষীরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন, যে প্রাণী স্বভাবতঃ যতটা অচঞ্চল, তাহার শ্বাস প্রশ্বাসের চাক্ষুশ্যও সেই পরিমাণে কম। তা ছাড়া তাঁরা দেখিলেন, এই শ্বাসপ্রশ্বাস আমরা জীবনের সহিত পাইয়াছি, এবং আমরা বাহ্যকে মৃত্যু বলি তাহাও এই শ্বাস-প্রশ্বাসের গতিরুদ্ধ হইলেই ঘটবে। নিশ্বাস-প্রশ্বাসের মত চিরসঙ্গী আর আমাদের কেহই নাই। বিদ্যা বল, জ্ঞান বল, মেধা বল, বা অর্থ সামর্থ্য বল, ইহাদের মধ্যে কাহারেও

আমরা সঙ্গে করিয়া লইয়া আসি না, এবং যখন আমাদের মৃত্যু আসিয়া আক্রমণ করিবে, তখনও এ সকল বিশেষ কোন কাজে লাগিবে না কিন্তু এই নিশ্বাস জীবনের প্রথম দিন হইতে আমরা কাল সকল অবস্থাতেই আমাদের সঙ্গে সঙ্গে রহিয়াছে ও থাকিবে। শরীর, রূপ, যৌবন সকলেরই মালিন্য ঘটে, ধ্বংসও ঘটে; কিন্তু ইহার কোন পরিবর্তন বা ধ্বংস নাই, সেই একই রকম চিরকাল বহিয়া চলিয়াছে। জগতের সমস্ত নশ্বরতার মধ্যে ইহার একটি আশ্চর্য্য অবিদ্বন্দ্ব ভাব দেখিয়া ইহাকেই তাঁহারা ভগবানের নিকট পৌছবার একটি বিশিষ্ট পথ বলিয়া মনে করিয়াছিলেন। শ্বাস যেখানে লয় হইয়া যায়, সেই স্থানকে তাঁহারা নিশ্মল ব্রহ্মস্থান, কেহ বা আবার বিষ্ণুর পরম পদ বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন।

“নিষ্কলং তং বিজানীয়াৎ শ্বাসো যত্র লয়ং গতঃ।

তন্মনো বিলয়ং যাতি তদ্ বিষ্ণোঃ পরমং পদম্।”

বাস্তবিক এই শ্বাসপ্রশ্বাসই আমাদের চির অবলম্বন এবং নিত্য আশ্রয়স্বরূপ। শ্বাসের সঙ্গেই আমাদের সব ফুরাইয়া যায়। শ্বাসই আমাদের একমাত্র সম্বল। যোগীস্বরেরা বলিয়াছেন, শ্বাসের বর্হির্নির্গমনের জন্তই আমাদের চিত্ত চঞ্চল ও বিক্ষিপ্ত হয় এবং এই বিক্ষিপ্ত চিত্তে বিচিত্র সংসারবাসনাসমূহ জাগিয়া উঠে। বিক্ষিপ্ত চিত্তই সীমস্ত সংশয়ের আশ্রয়। তাই তাঁহারা বলিয়াছেন, যদি এই শ্বাসের বাহিরে যাওয়া-আসা বন্ধ করিয়া দেওয়া যায়, তবে মুক্তি আমাদের কয়ামলকের জ্বায় আশ্রয় হয়। যিনি যতই চেষ্টা করুন, প্রাণবায়ুর গত্যাত রুদ্ধ করিতে না পারিলে, বাসনা ও

বক্ষপের কবল হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া সুকঠিন। মনু বলিয়া-
হন :—

“দহস্তে ধ্যায়মানানাং ধাতুনাং হি যথা মলাঃ।

তথেক্রিয়াণাং দহস্তে দোষাঃ প্রাণস্ত নিগ্রহাৎ॥”

অগ্নি দ্বারা উত্তপ্ত হইলে ধাতুর মল সকল যেমন দূরীভূত হয়,
ক্রপ প্রাণায়াম দ্বারা প্রাণবায়ুর নিগ্রহ করিলে ইন্দ্রিয়গণের সমুদয়
দোষ দূর হইয়া যায়।*

প্রাণায়াম সম্বন্ধে অনেক উপদেশ যোগশাস্ত্রে দেখিতে পাওয়া
যায় ; কিন্তু সেগুলি বড়ই কঠিন এবং উপযুক্ত গুরুর সাহায্য-
পাশে। এমন কি, ঐ সকল অভ্যাস করিতে গিয়া অজ্ঞতা
শতঃ অনেকে ছুরারোগা রোগে আক্রান্ত হইয়াছেন। এইসকল
সাধনে যে সকল নিয়ম ও উপায় অবলম্বিত হয়, তাহা এখনকার
দিনে নানা কারণে এক প্রকার অসাধ্য। তবে এটা স্মরণ
করা কর্তব্য, ইন্দ্রিয়-চঞ্চল্য ও মনকে সংযত করিতে না পারিলে
চৈতন্যকে জঁখরাভিমুখ করা একেবারেই অসম্ভব। যোগাভ্যাসের
প্রতি বড়ই কঠোর আত্মসংযমের প্রয়োজন। আহার-বিহার সম্বন্ধেও

* সিদ্ধভক্ত মহাত্মা কবির বলিয়াছেন “বাস বাস স্মরিণ করো, আওর উপায়
হু নাহি।” এই বাসের সাধন সকল সন্তানদের মধ্যেই দেখিতে পাওয়া যায়।
যে কব সন্তানদেরও ইহা গৃহীত হইয়াছে। বৈকবদের মধ্যে ‘সহজিয়া’ বলিয়া একটি
সন্তান আছে, তাহারও এই প্রাণায়ামের সাহায্যে সাধনা করে। জন্মের সহিত
ই বাসকে পাওয়া যায়, এই জন্য ইহার সাধনাকে ‘সহজ সাধন’ বলিয়া থাকে।
ই ‘সহজ সাধনের’ কথা চণ্ডীদাসও উল্লেখ করিয়াছেন।

অনেক নিয়ম মানিয়া চলিতে হয়। সে সম্বন্ধে আলোচনা পরে করিব। এ সকল বিষয়ে অভিজ্ঞ গুরুর সাহায্য লওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিরুদ্ধ করিবার যেটা অত্যন্ত সহজ এবং আশঙ্কাবিহীন উপায় সেটা আমি বলিতেছি, যিনি ইচ্ছা করেন অভ্যাস করিয়া দেখিতে পারেন। পদ্মাসনে বসিয়া মেরুদণ্ডকে সোজা রাখিয়া নিবিষ্টচিত্তে এই যে অবিরত শ্বাস-প্রশ্বাস পড়িতেছে তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখা এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত কোন মন্ত্র মনে মনে জপ করা। শ্বাস-প্রশ্বাস যে, উঠিতেছে পড়িতেছে, এটাতে মন রাখিতে পারিলেও মন অতিঅনায়াসে স্থির হয়। এ অভ্যাসটা দাঁড়াইয়া, চলিয়া, শুইয়া, বসিয়া সকল অবস্থাতেই সম্ভব হয়, অথচ শ্বাস-প্রশ্বাস জোরে জোরে টান ফেলা করিবার কোন আবশ্যক হয় না।

চিত্তবিক্ষেপ দূর করিবার জন্ত আরও একটা উপায় মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন—“তৎপ্রতিষেধার্থম্ একতত্বাভ্যাসঃ”, চিত্তবিক্ষেপ দূর করিবার জন্ত এক তত্ত্বের অভ্যাস করিতে হইবে অর্থাৎ কোন একটি বস্তুতে বা মূর্তিতে একদৃষ্টে তাকাইয়া থাকার অভ্যাস করা। চক্ষুর পলক যতক্ষণ না পড়ে বা চক্ষে যতক্ষণ জল না আসে, ততক্ষণ পর্যন্ত একটি চিহ্নের দিকে তাকাইয়া থাকা। চিহ্নটি কিছুদিন অন্তর-অন্তর ছোট ছোট করিয়া দিতে পারিলে ভাল হয়, এবং ক্রমশঃ একবারে চিহ্নটি সরাইয়া দিতে হয়। “দৃষ্টিস্থিরো যত্র বিনাবলোকনম্”—অবলোকন না করিয়াও দৃষ্টি স্থির, এরূপ হইলে আর চিত্তবিক্ষেপ থাকে না। এইরূপ প্রত্যহ

অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল দুইবার অভ্যাস করিলে আশাতীত সুফল পাওয়া যায়। বলা বাহুল্য, যিনি যত অধিক সময় দিতে পারিবেন, তাহার চিত্ত স্থির করা তত সহজ হইবে।

“প্রাণায়ামৈর্দহেন্দোষান্ ধারণাভিচ্চ কিস্বিষম্।” যমু

প্রাণায়াম দ্বারা ইন্দ্রিয় বিকারাদি দোষ সকল দূর্য্য করিবে ; স্থান বিশেষে চিত্তবন্ধনরূপ ধারণা দ্বারা পাপ সকল নষ্ট করিবে।

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে চিত্তস্থিরের আর একটি উপায় :—

“মৈত্রীকরণামুদিতোপেক্ষাণাং সুখদুঃখ-

পুণ্যাপুণ্যবিষয়াণাং ভাবনাত্চিহ্নপ্রসাদনম্।”

সুখী, দুঃখী, পুণ্যাত্মা ও পাপীর বিষয়ে যথাক্রমে মৈত্রী করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা ভাবনার দ্বারা চিত্তপ্রসাদ লাভ হয়। কেননা অত্র লোকের সুখ দেখিলে আমরা কখন কখন ঈর্ষান্বিত হই, আমাদের কেহ শত্রুতাচরণ করিলে তাহার দুঃখ-দুর্গতি দেখিতে ইচ্ছা হয়, এবং পাপকারীর প্রতি অতিশয় ঘৃণার সঞ্চার হয়। সংসারে থাকিলে এ সব ব্যাপার ঘটেই, এবং তাহাতে চিত্ত অত্যন্ত বিক্ষিপ্ত হয়। সুতরাং সুখীকে দেখিয়া যদি সুখলাভ করি, দুঃখীকে দেখিয়া যদি করুণার উদ্বেগ হয়, পুণ্যাত্মাকে দেখিলে যদি আনন্দ লাভ হয়, এবং পাপীর পাপ ক্রিয়ার প্রতি যদি উপেক্ষা জন্মে, তবে চিত্তবিক্ষেপের অনেকগুলি কারণের একান্ত অভাব হওয়ার চিত্ত একাগ্র হইয়া স্থৈর্য্য লাভ করে।

“ঈশ্বরপ্রতিধানান্বা।”

অথবা ঈশ্বরের প্রতিধান হইতেও একাগ্রতা লাভ হয়। এখানে

ঈশ্বর-অর্থে ভগবান্ অথবা ভগবন্তুক্ত হইতে পারে। “ব্রহ্মবিৎ
ব্রহ্মৈব ভবতি,”—‘ব্রহ্মবিৎ ব্রহ্মৈরি সমান।’ ইহা শ্রুতির কথা।
বাস্তবিকই ভগবন্তুক্তের এতাদৃশ প্রভাব যে, তাঁহাদের স্মরণ করিতে
করিতেও চিত্ত আনন্দে ভরিয়া যায়, এবং সংসারবন্ধন খসিয়া পড়ে
ভক্তের ক্লপা না হইলে ভগবানকে পাওয়া যায় না, সেই জন্ত
ভগবন্তুক্তের সাধনা করিবার উপদেশ শাস্ত্রে আছে। বৈষ্ণবেরাও
সেই জন্ত শ্রীমতী রাধিকার অন্তরঙ্গ সখ্যদিগের মধ্যে এক-এক জনকে
গুরুস্থানীয় করিয়া তাঁহাদের কৃষ্ণানুরাগের সহায়তা করিয়া কৃষ্ণভক্তি
লাভ করিতেন। শ্রীমদ্ভাগবতে আছে, শ্রীকৃষ্ণ বলিতেছেন—“হে
উদ্ধব, আমার ভক্তদিগের যাহারা ভক্ত তাঁহারা আমার অত্যন্ত
প্রিয়ভক্ত।” সুতরাং ভক্ত ও ভক্তের নাথ এই জগদাধার বিশ্বপতি
ভগবানকে ভক্ত্যযোগের দ্বারা ভজনা করিলে যে চিত্তের একাগ্রতা
সম্পাদন হইবে তাহাতে আর বিচিত্র কি ? বিষ্ণুপুরাণে আছে—

“প্রাণায়ামেন পবনৈঃ প্রত্যাহারেন চেন্দ্রিয়ৈঃ ।

বশীকৃতৈস্ততঃ কুর্য্যাৎ স্থিরং চেতঃ শুভাশ্রয়ে ॥”

প্রাণায়াম দ্বারা পবনকে ও প্রত্যাহার দ্বারা ইন্দ্রিয়সকলকে
বশীভূত করিয়া অনন্তর শুভাশ্রয় ভগবানে চিত্তের একাগ্রতা সম্ভা-
দন করিবে। ভগবানকে কি রকম ভাবে চিন্তা করিতে হইবে
তাহার উপদেশ শ্রীমদ্ভাগবতে আছে—

“তত্বেকাবয়বং ধ্যানেদবাচ্ছিন্নেন চেতসা ।

মনো নির্ঝরয়ং যুক্তা ততঃ কিঞ্চন ন স্মরেৎ ।

পদং তৎ পরমং বিষ্ণোর্মনো যত্র প্রসীদতি ।”

ধারণার অভ্যাসের জন্ত ভগবানের মূর্তির এক এক অবয়ব চিন্তা করিয়া দৃঢ়তা সহকারে সমস্ত মূর্তিতে চিত্ত স্থির করিতে হইবে, পরে মন হইতে ভগবানের মূর্তিও পরিহার করিয়া কিছুই চিন্তা করিবে না। সেই বিষ্ণুর পরম পদ, তাহাতেই চিন্তের প্রশান্তি। উপযুক্ত রূপেও ঐশ্বরপ্রাণিধান হইতে পারে।*

* মূর্তি পূজা ইহাই পরম রহস্য। “সাধকানাং হিতার্থায় ব্রহ্মণো রূপকল্পনা” নচেৎ আর্ঘ্য ঋষিরা পুতুল পূজার ব্যবহা করেন নাই।

অল্পম হইতেই যখন রূপময় জগতের উদ্ভব হইয়াছে তখন রূপ হইতেই আবার অল্পে পৌছান যায়। দক্ষ চিত্রকর যেমন তাঁহার মনোময় রূপকে চিত্রে প্রতিকলিত করিয়া যেখান, তখন ইহা অবশ্যই সম্ভব যে, তত্ত্বের হৃদয়গটে ভগবানের অসামান্ত সৌন্দর্যের যে ছায়া আসিয়া পড়ে তাহাই ভক্ত বাহিরে অঙ্কিত করিয়া আবার পূজা করেন। অন্তরে এবং বাহিরে দুইদিকে তাঁহার পূজা চলিলে তবেই পূজার পূর্ণতা লাভ হয়।

চতুর্থ অধ্যায়

—:~:—

যোগশিক্ষা বিশেষভাবে কি জন্য প্রয়োজন ?

যোগাভ্যাস দ্বারা আমরা আত্মার আনন্দময় স্বরূপ দেখিতে পাই। দুঃখমণ্ডনে নবনীত প্রাপ্তির ত্রায় যোগাভ্যাস দ্বারা আমরা আত্মাকে দেহ ইহাতে পৃথক করিয়া বুঝিতে পারি। ইহাতেই আমাদের দেহাত্মবুদ্ধির কঠিন নিগড় ইহাতে মুক্তিলাভ হয়। যোগাভ্যাসের দ্বারা আত্মার শুভ্র জ্যোতির্ময়স্বরূপ প্রকাশিত হয়। ক্রমশঃ সৰ্ব্বভূতে আপনার স্বরূপ দর্শন করিয়া আত্মা যে সৰ্ব্বভূত-স্থিত এবং সকলের সহিত অভিন্ন এইরূপ চরম অপরোক্ষ জ্ঞান আসিয়া উপস্থিত হয়। ভেদবুদ্ধি তিরোহিত হইলে এক অনির্বচনীয় আনন্দময় অবস্থার সাক্ষাৎ হয়। সেইখানে আমাদের সারা জীবনের অতৃপ্তি এক মুহূর্ত্তে লয় হইয়া যায়। তখনই প্রকৃতি-পুরুষের অধীশ্বর পুরুষোত্তম নারায়ণের সহিত জীবের মিলন হয়। জীবাত্মা আপনার চিরসখা চিরদয়িত পরমাত্মাকে দর্শন করিয়া কৃতার্থ হয়। এই যে বাহ্যিকের সহিত মিলন, ইহারই নাম যোগ, ইহাই সাধনার চরম সিদ্ধি, ইহাই জীবাত্মার পরম তৃপ্তি এবং ইহাই জীবের পরম সম্পদ ও পরম ধাম।

তারকব্রহ্ম যোগ

“পরন্তুশ্চাত্ত্ব ভাবোহিত্তোহব্যাক্তোহব্যাক্তাৎ সনাতনঃ ।

যঃ স সর্বেষু ভূতেষু নশ্চাংসু ন বিনশ্চতি ॥” গী, ৮ অ ।

সেই চরাচরের কারণভূত অব্যাক্ত হইতেও, শ্রেষ্ঠ অতীন্দ্রিয়
অনাদি যে একটি ভাব আছে, তাহা সমুদায় ভূত বিনষ্ট হইলেও
বিনষ্ট হয় না ।

“অব্যাক্তোহক্ষর ইত্যুক্তস্তমাহঃ পরমাং গতিম্ ।

যং প্রাপ্য ন নিবর্তন্তে তদ্ধাম পরমং মম ॥” গী, ৮ অ ।

শ্রুতিতে যিনি অব্যাক্ত অক্ষর পুরুষ বলিয়া কথিত হন, তিনি
জীবের পরমা গতি । যাহা পাইয়া আর পুনরায় প্রত্যাবৃত্ত হইতে
হয় না, তাহাই আমার পরম ধাম ।

“পুরুষঃ স পরঃ পার্থ ভক্ত্যা লভাস্ত্বনশ্চয়া ।

যশ্চাস্তঃস্থানি ভূতানি যেন সর্বমিদং ততম্ ॥” গী, ৮ম অ ।

হে পার্থ, বাহাতে ভূতগণ রহিয়াছে এবং যিনি সমুদায় জগৎ
ব্যাপিয়া আছেন, সেই পরম পুরুষ একান্ত ভক্তি দ্বারাই লভ্য ।

“তন্দুর্দর্শসূচমল্পপ্রবিষ্টং

গুহাহিতং গহবরেষ্ঠম্পূরাণম্ ।

অধ্যাত্মযোগাধিগমেন দেবং

মজ্জা ধীরো হর্ষশোকৌ জহাতি ॥” কঠোপনিষৎ ।

সূহৃদর্শ হৃদয়স্থিত দুর্গম স্থানে অবস্থিত সেই পুরাণ পুরুষকে
অধ্যাত্ম যোগবলেই উপলব্ধি করিয়া জ্ঞানিগণ আনন্দ ও শোক
হইতে মুক্তি লাভ করেন ।

“যদক্ষরং বেদবিদো বদন্তি

বিশন্তি যদ যতয়ো বীতরাগাঃ ।

যদিচ্ছন্তো ব্রহ্মচর্যাং চরন্তি ।” গী, ৮ম ৭.

বেদবিদেদো যাহাকে অক্ষর বলেন, আসক্তিশূন্য যতিগণ যাহাতে
প্রবেশ লাভ করেন এবং যাহাকে জানিতে ইচ্ছা করিয়া ব্রহ্মচর্যা
করিয়া থাকেন ।

“এতদ্ব্যোবাক্ষরং ব্রহ্ম এতদেবাক্ষরম্পরং

এতদ্ব্যোবাক্ষরং জ্ঞাত্বা যো যদিচ্ছতি তত্ত্ব তৎ ॥”

এই অক্ষরই ব্রহ্ম এবং এই অক্ষরই সর্বশ্রেষ্ঠ । এই অক্ষরকেই
জানিয়া যাহা ইচ্ছা করা যায়, তাহাই লাভ করিতে পারা যায় ।

“অঙ্গুষ্ঠমাত্রঃ পুরুষো জ্যোতিরিবাধূমকঃ ।

ঈশানো ভূতভব্যস্ত স এবাদ্য স উ শ্বঃ ॥” কঠঃ ।

সেই অঙ্গুষ্ঠমাত্র পুরুষ ধূমহীন জ্যোতির ত্রায় প্রকাশমান ।
তিনি ভূত এবং ভবিষ্যতের নিয়ন্তা । তিনি আজও আছেন তিনি
কালও আছেন ।

“অঙ্গুষ্ঠমাত্রঃ পুরুষো মধ্য আত্মনি তিষ্ঠতি ।

ঈশানো ভূতভব্যস্ত ন ততো বিজুগুপসতে ॥” কঠঃ ।

সেই অঙ্গুষ্ঠমাত্র পুরুষ হৃদয়ের মধ্যস্থলে অবস্থান করিতেছেন ।
তিনি ভূত এবং ভবিষ্যতের নিয়ন্তা । ইহাকে এইরূপ জানিয়
জানিগণ কাহাকেও ঘেঁষ করেন না ।

“বৃহচ্চ তদ্বিব্যম্ চিন্ত্যরূপং

স্বস্মাচ্চ তৎ স্বস্মতরং বিভাতি ।

দূরাৎ সূদূরে তদিহাস্তিকে চ

পশ্যৎস্বিহৈব নিহিতং গুহ্যাম্ ॥” মুণ্ডক-উপ।

এই আত্মা অত্যন্ত বৃহৎ দিব্য ও অচিন্ত্যরূপ। আবার সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মরূপে প্রতিভাত হন। ইনি দূর হইতে সূদূরে এবং নিকট হইতেও নিকটে আছেন। যাঁহারা ইঁহাকে দেখিতে চান, তাঁহারা ইঁহাকে হৃদয়-গুহাতেই দেখিতে পান।

“মনসৈবেদমাশ্রব্যাং নেহ নানাস্তি কিঞ্চন।

মৃত্যোঃ সঃ মৃত্যুং গচ্ছতি য ইহ নানৈব পশ্যতি ॥” কঠঃ।

মনেরই দ্বারা ইঁহাকে পাওয়া যায়। এই অক্ষর পুরুষ বহু নহেন। যে ইঁহাকে এইরূপ ভাবে না দেখিতে পায়, সে মৃত্যু হইতে মৃত্যুতে গমন করে।

এই অক্ষর পুরুষকে কাহার লাভ করিবে ?

“অনন্তচেতাঃ সততং যো মাং স্মরতি নিত্যশঃ।

তত্ত্বাহং সুলভঃ পার্থ নিত্যযুক্তস্ত যোগিনঃ ॥” গী, ৮ম অ।

অনন্তচিত্ত হইয়া যিনি আমায় প্রতিদিন নিরন্তর স্মরণ করেন, হে পার্থ, নিত্যযুক্ত সেই যোগীর পক্ষে আমি সুলভ।

“বিজ্ঞানসারথির্ষন্ত মনঃপ্রগ্রহবান্নরঃ।

সোহধ্বনঃ পারমাপ্নোতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমম্পদম্ ॥” কঠঃ।

জ্ঞান যাঁহার সারথি, মন যাঁহার প্রগ্রহ (অর্থাৎ রশ্মি), তিনিই সংসার-পথকে অতিক্রম করিয়া বিষ্ণুর পরম পদকে প্রাপ্ত হন।

পঞ্চম অধ্যায়

ভক্তির্যোগ

একটা কথা এখানে বলা আবশ্যক। যাহা কিছুই আমরা অনুষ্ঠান করি না কেন, যত বড় জ্ঞানীই আমরা হই না কেন, শ্রদ্ধা, বিশ্বাস যথেষ্ট মাত্রায় না থাকিলে সবই ভস্মে ঘি ঢালা হয়। মনস্থিরই বল, আর বা কিছুই বল, সকলই তাঁহাকে লাভ করিবার জন্ত। তিনি যে আমাদের পরম সুহৃৎ, তিনি যে আমাদের পরমাত্মীয়, তিনি যে আমাদের সকল কথাই শুনিতে পান, এ কথা ভুলিয়া গেলে চলিবে না। আমরা প্রতিদিনই তাঁহার চরণপ্রান্তে আসিয়া একবার দাঁড়াইব। তাঁহাকে স্মরণ করিতে ইচ্ছা হউক বা না হউক, তবু প্রতিদিন নিয়মিত ভাবে তাঁহার কাছে আসিয়া দাঁড়াইব। সংসারের বিবিধ প্রলোভন আমাদের ভুলাইয়া সংসার-জালে জড়িত করুক, তবু প্রতিদিন তাঁহার চরণতলে আসিয়া নমস্কার করিব। এই সংসারাসক্ত মন লইয়াই, লোভ মোহে মগ্ন মনকে লইয়াই, দরিদ্রবেশে তাঁহার বিশ্ব-সভার মাঝখানে আসিয়া প্রত্যহ দাঁড়াইব। তিনি তো সহজ লভ্য ধন ন'ন। তাঁর প্রতি একান্ত ভক্তি তো সহজে আসে না। তবু তাঁহার কাছে প্রতিদিন কল্পঘোড়ে এই ভিক্ষা করিব, যেন তাঁহার পদারবিন্দে আমাদের স্তম্ভিতলাভ হয়।

“বয়স্বাং স্মরামো বয়স্বাং ভজামো ।

বয়স্বাং জগদসাক্ষিরূপং নমামঃ ॥”

প্রথম-প্রথম ভক্তি না আসে শ্রদ্ধার সহিত তাঁহার নাম স্মরণ ও কীর্তন করিয়া যাও, ক্রমশঃ তাহা আসিয়া উপস্থিত হইবে। ভগবান্ গীতায় বলিয়াছেন “শ্রদ্ধাবান্ লভতে জ্ঞানং”—শ্রদ্ধাবান্ জ্ঞান লাভ করিয়া থাকেন। এই শ্রদ্ধাই আমাদের প্রধান সম্বল। মনে একটু আগ্রহ-ভালবাসা জন্মিলেই শ্রদ্ধা হয়। ভক্তির অবতার চৈতন্য বলিয়াছেন :—

“যেরূপে লইলে নাম প্রেম উপজয়,

তার লক্ষণ শ্লোক শুন স্বরূপ রামরায় ।”

“তৃণাদপি স্ননীচেন তরোরিব সহিষ্ণুনা ।

অমানিন! মানদেন কীর্তনীয়ঃ সদা হরিঃ ॥”

তৃণ অপেক্ষা আপনাকে অধম বলিয়া জানিবে, বৃক্ষ যেমন কাটিলেও কিছু বলে না, সেইরূপ সহিষ্ণুতা অবলম্বন করিবে। উত্তম হইয়া নিরতিমান হইবে; এবং ভগবানের অধিষ্ঠান জানিয়া জীব সন্মান দিবে।

“এই মত হঞা যেই কৃষ্ণ নাম লয়।

ত্রীকৃষ্ণ চরণে তার প্রেম উপজয় ॥”

ভক্তিশাস্ত্রেও আছে :—

“আদৌ শ্রদ্ধা ততঃ সঙ্গোহথভজনক্রিয়া ।

ততোহনর্থনিবৃত্তিঃ শ্রান্ততো নির্ধা কচিস্ততঃ ।

অথাসক্তিস্ততোভাবঃ ততঃ প্রেম... ॥”

শ্রদ্ধাই ভগবানকে লাভ করিবার প্রথম সোপান, দ্বিতীয় সোপান সদালোচনা ও সাধুসঙ্গ এবং অসং আলোচনা ও অসংসঙ্গ পরিবর্জন। সাধুসঙ্গের অপার মহিমা। তাঁহাদের কথা শুনিলে, তাঁহাদের ভাব দেখিলে মনের কালিমা যুচিয়া যায়। তাঁহারা যে আনন্দে ভোর আছেন, তাঁদের সঙ্গ করিতে করিতে সেই আনন্দের ছিটা গায়ে জ্বাশিয়া লাগে। যে একবার সে রস আশ্বাদন করিয়াছে, সংসার-রস তাহার কাছে অত্যন্ত বিরস ঠেকে। ইহা যথার্থই :—

“যদৈব সংসঙ্গ তদৈব সদাকৌ

পর্যবরেশে স্থয়ি জায়তে রতিঃ।”

শ্রীমৎ শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন—

“কে হেতবো ব্রহ্মগতেস্ত সন্তি ?

সংসঙ্গতির্দান বিচারতোষাঃ।”

তারপর উপাসনা বা সাধনা। শ্রীচৈতন্য বাহাকে “নাম কীর্ত্তন” বলিয়াছেন। গীতায় আছে “সততং কীর্ত্তয়ন্তো মাং যতন্তুশ্চ দৃঢ়ব্রতাঃ”—যিনি দৃঢ়ব্রত হইয়া সংযতচিত্তে শ্রীভগবানের নাম কীর্ত্তন করেন তাঁহার চিত্ত উপরত হয়। চিত্ত বিষয় হইতে বিমুখ হইয়া তাঁহার চরণপদ্মে বিলুপ্তি হয়। শরীর মন তাঁহাতে সর্বতো-
ভাবে নিমগ্ন করিয়া ফেলাই ভজনার চরম লক্ষ্য। কত অহঙ্কার,

কত চাপল্য, কত বিকার আমাদের চিন্তের উপর বোঝা হইয়া আছে, ভগবদ্ভজনারই দ্বারা সেই বোঝা নামাইতে পারা যায়, ইহারই নাম অনর্থ নিবৃত্তি। ইহাই ভক্তি সাধনের চতুর্থ সোপান। অনর্থনিবৃত্তি হইলেই নির্ভা ও পরে রুচি হয়। এই রুচি বাড়িয়া গেলেই ভগবানে অহৈতুকী ভক্তি বা আসক্তি আসিয়া উপস্থিত হয়। তারপর ভাব, তারপর প্রেম। ইহাই মনুষ্য জীবনের পরম পুরুষার্থ। যিনি এইরূপ ভগবৎ প্রেম লাভ করিয়াছেন, তিনি এই ভীষণ সংসার সাগর হইতে উদ্ধার লাভ করেন। ভগবান্ স্বয়ং তাঁহার কাণ্ডারী হন।

“যে তু সৰ্বাণি কৰ্ম্মাণি ময়ি সংশ্রুত্ব মৎপরাঃ

অনন্তেনৈব যোগেন মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে ॥

তেষামহং সমুদ্ধর্তা মৃত্যুসংসারসাগরাৎ ॥”

ভবামি ন চিরাৎ পার্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্ ॥” গী, ১২ অ ।

কিন্তু যাহারা একান্ত ভক্তিব্যোগের দ্বারা সমুদায় কৰ্ম্ম আমাতে অর্পণ করিয়া মৎপরায়ণ হইয়া আমাকে ধ্যান করিয়া উপাসনা করেন, হে পার্থ! আমি মৃত্যুবৃত্ত সংসার সমুদ্র হইতে শীঘ্রই আমাতে নিবেশিত-চিত্ত তাহাদিগের উদ্ধারকারী হই। শ্রীমদ্ভাগবতে ভক্তির লক্ষণ বলিয়াছেন :—

“মদগুণশ্রুতিমাত্রেন ময়ি সৰ্ব্ব গুহ্যশয়ে ।

মনোগতিরবিচ্ছিন্না যথা গন্ধাভ্যসোহম্বুধৌ ॥

লক্ষণং ভক্তিব্যোগস্ত নিগুৰ্ণস্ত হ্যদাহতম্ ।

অহৈতুক্যব্যবহিতা য়া ভক্তিঃ পুরুষোত্তমে ॥”

যেমন গঙ্গার জল অবিচ্ছিন্ন হইয়া সমুদ্রের দিকে ধাবিত হয়,
এইরূপ আমার গুণশ্রবণমাত্র আমার প্রতি যে অবিচ্ছিন্ন মনোগতি
হয়, তাহাকে নিষ্ঠুর ভক্তি বলে। এই ভক্তি ফলাহুসন্ধানশূন্য ও
ভেদদর্শনরহিত।

ষষ্ঠ অধ্যায়

—:০:—

স্তোত্রপ্রার্থনা ও স্বাধ্যায়

প্রতিদিন সাধন-ভজন সমাপন করিয়া ঋষিপ্রণীত ভক্তি-উদ্দীপক স্তোত্রাদি আবৃত্তি করা মন্দ নহে। ভক্তদিগের রচিত সঙ্গীতাদির মালাপেও মনে বেশ আনন্দ, বল ও উৎসাহ পাওয়া যায়। এই সময় নিবিষ্ট চিত্তে ভগবদগীতা, ভাগবত, মহাভারতের বিশেষ বিশেষ অংশ, অধ্যায় রামায়ণ, উপনিষদ্ বা ভক্তিসূত্রাদি কোন সঙ্গ্রহ কিছুক্ষণ ধরিয়া পাঠ করা ভাল। পরে ভগবানকে করযোড়ে বলিবে—
প্রভো, দিবসের কৰ্ম্মে আবার আপনাকে নিযুক্ত করিতে চলিলাম, হুমি আমার হৃদয়ে থাকিয়া আমার সকল কৰ্ম্মকে তোমারই কৰ্ম্ম লিয়া স্বরণ করাইয়া দিও। তোমার মহীয়সী শক্তির নিকট হে মাথ, আমায় সকল কৰ্ত্তব্যগৰ্ব্বকে যেন থৰ্ব্ব করিতে পারি। বিশ্বাসী হৃত্য যেমন প্রভুর নিকট আসিতে কিছুমাত্র সঙ্কোচ করে না, দিবসান্তে আমিও যেন তোমার চরণতলে নির্ভয়ে ভক্তি-বিনম্রচিত্তে আপনাকে নিবেদন করিয়া দিতে পারি। যদি কোন কষ্ট পাই, কোন তাপ পাই, তাহা তোমারি দান—আমার কল্যাণের জন্ত বিধান করিয়াছ, একথা যেন কৃতজ্ঞ অন্তঃকরণে স্বরণ করিতে

পারি।” নিজের দুর্বলতার কথা উল্লেখ করিয়া তাহা হইতে মুক্তি-
লাভের জন্ত তাঁহার নিকট প্রার্থনা করিবে। হৃদয়ের ব্যাকুলতা
সত্য হইলে, ভগবান্ সে প্রার্থনা, অপূর্ণ রাখেন না। তারপর
প্রত্যেক জীব কল্যাণ লাভ করুক, অধ্যাত্মশক্তি লাভ করুক এবং
আনন্দলাভ করুক, এই প্রার্থনা করিবে।

সপ্তম অধ্যায়

-ঃঃ-

কৰ্মক্ষেত্রে প্রবেশ

আমরা সাধারণতঃ একপ মেরুদণ্ডহীন যে, না সংসার, না ঈশ্বর, কাহাকেও দৃঢ়ভাবে ধরিয়া থাকিতে পারি না ; কোন কাজেই আমাদের আস্থা হয় না, কিছুতেই আমাদের উৎসাহ আসে না । কেহ যদি কিছু করে, তবে তাহার চেষ্টা যাহাতে ব্যর্থ হয় সে বিষয়ে আমাদের যত্নের কোন অভাব হয় না । অপরে যদি কোন কাজ করিতে প্রয়াস করে, তবে তাহার ব্যর্থতা ভাবিয়া আমাদের করুণা উদ্ভিক্ত হয় । কোন প্রকার জ্ঞানচর্চা, কিংবা অর্থোপার্জন, এমন কি কৃষি, বাণিজ্য বা অন্য কোন হিতকর অনুষ্ঠান, কিছুতেই আমাদের দিগকে তেমন আকর্ষণ করে না । এমন নহে যে, তীব্র বৈরাগ্য বশত ঐ সকলকে আমরা উপেক্ষা করি । অনায়াসে যদি কোন বস্তু লাভ হইত, তবে তাহার লোভ সংবরণ করা আমাদের পক্ষে কঠিন হইত । কিন্তু আয়াসসাধ্য বলিয়াই কোন ব্যাপারে হস্তক্ষেপ করিতে আমাদের ইচ্ছা হয় না । তাই ঐ সকলকে কপট বৈরাগ্যের ধূয়ায় তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করি মাত্র । যে দেশের লোকসংখ্যার মধ্যে এই জীবটা অতিরিক্ত মাত্রায় প্রবল, সে জাতির অভ্যুদয়সম্বন্ধে খেটেই সন্দেহ আছে । কথার লম্বাই চণ্ডাইয়ের অভাব আমাদের নাই, কিন্তু কার্যকালে আমাদের বৈরাগ্যের মাত্রা পাণ্ডিত্যকে

চাপাইয়া উঠে। এত বড় অলস, এত বড় স্বার্থপর অন্ধ যদি কল্যাণ লাভ করে, তবে দারিদ্র্য, রোগ, অকালমৃত্যু, অস্বাস্থ্যের যাতনা কাহারো ভোগ করিবে? বাহার ঈশ্বরে বিশ্বাস নাই; স্বজন-বান্ধবের প্রতি ভালবাসা নাই, নিজের মনুষ্যত্বের উপরও শ্রদ্ধা নাই, সে জাতি ঐতিহাসে কোন কালেই বড় বলিয়া পরিচিত হইবার যোগ্য নহে। যা'ক, অনেক কথা প্রসঙ্গ ক্রমে বলা হইল।

সন্ধ্যাবন্দনাদি শেষ করিয়া, পূজা-অর্চনা সমাপ্ত করিয়া, এইবার গৃহকর্মে মন দিবার সময়। যখন কাজ করিতে বাইতেছি, তখন আর একবার নিজেকে নিজে এই তিনটা প্রশ্ন করা উচিত—
আমি কে? কেন আমি কর্ম করিব? কিরূপে কর্ম করিব?

আমি কে? আমি সেই সর্বব্যাপী পরমানন্দনিলয় অনাদি অনন্ত সচ্চিদানন্দ অব্যক্ত পরমাত্মার অংশবিশেষ। পরমাত্মা বিভূ, তিনি নিজ মহিমায় মহিমান্বিত; আমি দুর্বল, শোক-মোহে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীব; তথাপি তাঁহারই মহিমা আমাকেও মহিমান্বিত করিয়াছে। আমি শরীর নহি, শরীর আমার একটা আবরণমাত্র; শরীরের সুখ-দুঃখ আমার আত্মাকে স্পর্শ করে না; সংসার আমার চিরন্তন গৃহ নহে, ইহা আমার কর্মক্ষেত্র। আমার গৃহ পরমাত্মার, সেইখানেই আমাকে ফিরিয়া যাইতে হইবে।

কেন আমি কর্ম করিব? পূর্বেই বলিয়াছি, সেই অপাপবিদ্ধ শুদ্ধধামে, ভগবৎপদলাভিত জ্যোতির্ময় লোকে আমাকে ফিরিতে হইবে। কিন্তু আমার ইহ জীবনের শুভাশুভ কর্মই আমাকে দ্বার

বা বিলম্বে তথায় লইয়া যাইবে। সুতরাং পরোপকারাদি শুভ কর্মের দ্বারা আমাদের নিজেরই কর্ণাণ লাভ হইয়া থাকে। শুভ ও পুণ্যকর্ম আমাদের বুদ্ধিকে পরিমার্জিত করে, হৃদয়কে প্রশস্ত করে; তাহাতেই আমরা ব্রহ্মের শুভ্র দিব্য জ্যোতির সন্ধান পাই এবং এই কর্ম দ্বারাই আমরা জন্মজন্মার্জিত সংস্কার হইতে মুক্তিলাভ করিয়া পরমানন্দ লাভ করিতে সমর্থ হই। এই আনন্দই আমাদের মুক্তি।

কিরূপে কর্ম করিব? প্রবাহবৎ কর্ম করিয়া যাইব, লক্ষ্য থাকিবে পরমাত্মাকে লাভ করা; তাঁহাতে যোগযুক্ত হইয়া কর্ম করিয়া চলিব। কর্মের সুখ দুঃখ যেন আমার চিত্তকে হুঁষ্ট বা ব্যথিত না করে। কর্মের কোন বিপাকই যেন আমার চিত্তের শান্তিকে চঞ্চল না করে। নিজের সুখ বা আরাম চাহিব না; যেখানে তাঁহার আহ্বান সেইখানেই আপনাকে নিযুক্ত রাখিব। বিশ্বাসী ভূত্যের ভায় তাঁহার আদেশ পালন করিয়া মৃত্যুর জন্ত অপেক্ষা করিব। তিনি আমার জন্ত যাহা বিধান করিবেন, তাহা সুখকর হউক বা কঠোর হউক, প্রসন্ন মুখে তাহার অভিনন্দন করিব। এই বিশ্বাসী সমস্ত জীবই যে তাঁহার সন্তান, এই বোধে সকলের সহিত মৈত্রীভাব রাখিব। নিজের জন্ত ভাবিব না।

সংসারাত্রম

“যথা বায়ুঃ সমাপ্তিঃ বর্তন্তে সর্বজন্তবঃ।

তথা গৃহস্থমাপ্তিঃ বর্তন্তে সর্ব আশ্রম্যঃ॥” যমু

আর্য্য ঋষিরা সংসারাত্রমকে কেন এত বড় করিয়া দেখিয়া-

ছিলেন ? ঋষিরা মঙ্গল কশ্মের দ্বারাই জীবনকে নিয়মিত করিতে একান্ত চেষ্টা করিতেন। যেখানে মঙ্গলকে দেখিতেন, সেইখানেই তাঁহারা মস্তক অবনত করিতেন। তাই মহর্ষি মনু আশ্রমচতুষ্টয় কথা বলিতে গিয়া গৃহস্থাশ্রম-সম্বন্ধে মস্তব্য প্রকাশ করিয়াছেন যে, যেমন বায়ুকে আশ্রয় করিয়া সমস্ত জীবলোক বাঁচিয়া রহিয়াছে, তেমনি এই গৃহস্থাশ্রমকে আশ্রয় করিয়া সমস্ত আশ্রম দাঁড়াইয়া আছে।

বাস্তবিকই গৃহস্থাশ্রম না থাকিলে অত্যাশ্রম আশ্রম অচল হইয়া পড়ে ; সমস্ত আশ্রমের অবলম্বন গৃহস্থাশ্রম। অবশ্য আজকালকার গৃহস্থাশ্রম কেবল জীপুত্রাদি লইয়া গৃহে বাসমাত্র, তাহা আর অশ্রম আশ্রমের আশ্রয়-স্বরূপ নহে। অনেকে মনে করেন, সন্ন্যাস ব্রহ্মচারী হওয়া বড়ই শক্ত ব্যাপার, এখনকার কালে তাহা হইবার নহে ; আমরা বেক্রপ দুর্বল, আমাদের পক্ষে গৃহস্থাশ্রমই প্রশস্ত হইবে মূর্ত্তা ! আর মনু কি বলিতেছেন ?—

“যস্মাৎ ত্রয়োহপ্যাশ্রমিণো জ্ঞানেনান্নেন চান্নহম্ ।

গৃহস্থেনৈব ধার্য্যন্তে তস্মাজ্জ্যোষ্ঠাশ্রমো গৃহী ॥”

স সদ্ধার্য্যঃ প্রযত্নেন স্বর্গমক্ষয়মিচ্ছতা ।

সুখঞ্চোচ্ছতা নিত্যং যোহধার্য্যো দুর্ব্বলেন্দ্রিয়ৈঃ ॥”

বেছেতু ব্রহ্মচারী, বানপ্রস্থ ও ভিক্ষু এই তিন আশ্রমীরাই বৈদিক জ্ঞান ও অন্নপ্রদানে প্রতিদিন গৃহস্থ দ্বারাই দ্রুত হইয়া থাকে, সেইজন্য গৃহস্থই সকল আশ্রমবাসী অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। যিনি

পরলোকে অক্ষয় স্বর্গ, ও ইহলোকে সুখ ইচ্ছা করেন, তিনি প্রযত্ন সহকারে সতত সেই গৃহস্থাশ্রমে অধুষ্ঠান করিবেন, যাহারা ইন্দ্রিয়গণকে আয়ত্ত করিতে পারেন না, তাঁহারা এ আশ্রমের অধুষ্ঠান করিতে পারেন না।

ইহা দ্বারা বুঝা যায়, গৃহস্থাশ্রমের উপর কি দায়িত্ব তুল্য রহিয়াছে। সকলের ভার লইতে হইবে, সকলের দায়িত্বই পালিয়া দিতে হইবে, সকল আশ্রমীর আশ্রয়স্বরূপ হইতে হইবে, সকল জীবজন্তুর সুখ বিধান করিতে হইবে। ইহাতে কত ত্যাগ আবশ্যক! কত সংযম আবশ্যক! তাই ব্রহ্মচর্যাশ্রমে নিগৃহীতেজ্রয় হইলে তবে গার্হস্থ্যাশ্রমে প্রবেশের বিধি হইয়াছে।

আর আজ কাল আমরা মূর্খ হই, দরিদ্র হই, বিকলাঙ্গ হই, রোগাতুর হই, গৃহস্থ হইতেই হইবে। কি শাস্ত্র-বিধির প্রতি শ্রদ্ধা! আমরা পরম ধার্মিক হিন্দু কিনা!

গৃহকর্ম এবং অর্থোপার্জন

গৃহস্থমাত্রকেই গৃহস্থালীর কর্মে মনোযোগ দিতে হইবে। এ সম্বন্ধে অধিক কিছু বক্তব্য নাই, তবে এইটি সকলের স্মরণ রাখা কর্তব্য যে, আমরা যাহা কিছু করিব, তাহা পরমাত্মার পরিতৃপ্তির জন্ত; কর্ম করিয়া সমস্ত কর্মফল তাঁহাকে অর্পণ করিব; তাহা হইলে আর কর্মবন্ধনে আবদ্ধ হইতে হইবে না। কর্ম করার মধ্যে একটা বিলম্ব মোহ আছে, এবং আমিশ্বের অভিমানকে খাড়া রাখিবার জন্ত একটা প্রবল আগ্রহ থাকারও সম্ভাবনা আছে;

সুতরাং যদি আমরা ভগবৎ-জ্ঞাপ্তির জন্ত কৰ্ম না করিয়া, কেবল আত্মাভিমান বশত করি, তবে কৰ্মের মধ্যে আরাম ও আনন্দ পাইবই না, উপরন্তু কৰ্ম একটা নেশার মত হইয়া তামার মাদকতা আমাদেরকে বিপন্ন ও বিভ্রান্ত করিবে। যখন বোঝা নামাইবার সময় আসিবে, তখনও আর আমরা তাহাকে ছাড়িয়া থাকিতে পারিব না।

“ঈশাবাস্তমিদং সৰ্বং যৎকিঞ্চ জগত্যাং জগৎ।

তেন ত্যক্তেন ভুঞ্জীথা মা গৃধঃ কস্তা শ্বিক্ননম্ ॥” ঈশ।

কাহারও ধনে লোভ করিও না ; যাহা তিনি দিয়াছেন, তাহা সন্তুষ্ট চিত্তে ভোগ কর। মনু বলিয়াছেন—

“যাত্ৰামাত্র প্রসিদ্ধার্থঃ স্নৈঃ কৰ্মভিরগহিতৈঃ।

অক্লেশেন শরীরশ্চ কুর্বাতি ধনসঞ্চয়ম্।”

প্রাণযাত্ৰামাত্র চলিয়া যায়, এই লক্ষ্য রাখিয়া শরীরকে কোক্লেস না দিয়া বর্ণ-বিহিত অনিন্দিত কার্য দ্বারা ধনোপার্জন করিবে।

ধনোপার্জনের জন্ত অধিক লাগায়িত হইলে উহাতেই কেবল একটা নেশা হয় ও উহা চিত্তকে বড় বেশী বিক্ষিপ্ত করে এবং চিত্তের বর্হিমুখবৃত্তি এত বাড়িয়া যায় যে, অন্তরাত্মাকে পর্যন্ত বিশ্বাস হইতে হয়। প্রয়োজন-সাধক অর্থ অবশ্যই উপার্জন করা কর্তব্য কিন্তু তাহাই যেন জীবনের একমাত্র লক্ষ্য হইয়া আসল লক্ষ্যে আচ্ছন্ন করিয়া না ফেলে। অর্থের মাদকতা খুব আছে বলিয়া তীব্র বৈরাগ্যবান পুরুষেরা অর্থকে ঘৃণার চক্ষে দেখিয়াছেন। কিন্তু

সংসারধর্ম করিতে গেলে অর্থের প্রয়োজন আছে, সুতরাং অর্থোপার্জনও আবশ্যক। উপার্জিত অর্থ বিধিমতে ব্যয় করিলেই অর্থের সদ্যবহার করা হয়। অর্থের দ্বারা অর্থোপার্জন করিতে যেন আমাদের প্রবৃত্তি না জন্মে। উপার্জন সামান্য হউক, তাহাতে ক্ষতি নাই, কিন্তু যেন মোভ বশত অধিক অর্থ-প্রাপ্তির আশায় আমরা অধর্মকে আশ্রয় না করি। উপার্জন যদি সামান্য হয়, তবুও তাহার কিয়দংশ ধর্মার্থে ব্যয় করিবে। উপার্জন যদি প্রচুর হয়, তবে নিজেদের গ্রাসাচ্ছাদনের মত রাখিয়া এবং কিছু সঞ্চয় করিয়া অবশিষ্ট ধর্মার্থে ব্যয় করাই কর্তব্য।

অষ্টম অধ্যায়

—:০:—

আহার

“পূজয়েদধ্বনং নিত্যং অদ্যচৈতদকুংসয়ন্ ।

দৃষ্ট্বা হব্যেং প্রসীদেচ্চ প্রতিনন্দেচ্চ সৰ্বশঃ ॥” মনু ।

অন্নই জীবনধারণের কারণ, এইরূপে অন্নকে ধ্যান করিবে ,
অন্নের নিন্দা না করিয়া ভোজন করিবে । অন্ন দেখিলে হৃষ্ট হইবে
এবং অন্ন কারণজ্ঞ যদি খেদ থাকে, তাহাও অন্ন দেখিয়া পরিত্যাগ
করিবে । ইহা যেন আমরা প্রতিদিন প্রাপ্ত হই, এই কথা বলিয়া
অন্নকে বন্দনা করিবে ।

শুদ্ধ হইয়া ভোজন করিবে । মনে দৃঢ় চিন্তা (willforce)
করিবে, এই খাদ্য যেন পরিপাক লাভ করে । যথার্থ আধ্যাত্মিক
উন্নতির জন্ত যেরূপ শরীরের প্রয়োজন, সেইরূপ শরীর গঠনে যেন
এই অন্ন সহায়তা করে ।

আহারের সহিত শরীরের, শরীরের সহিত মনের একটা নিকট
সম্বন্ধ আছে । ধর্মপালনেও আহার আমাদিগকে সাহায্য করে
আর্য্য ঋষিরা কোন একটা কাজকেও অনর্থক বলিয়া স্বীকার
করেন নাই ; তাঁহারা ভোজনের মধ্যেও ধর্মের পরম উপাদান
সকল দেখিতে পাইয়াছিলেন । এ সকল তাঁহাদের খুব সূক্ষ্ম দৃষ্টি
পরিচয় ।

যেমন বৃক্ষের সহিত মনুষ্যের প্রাণের প্রতিনিয়ত আদান-প্রদান চলিতেছে, তেমনি দেবতাদের সহিত আমাদের শুভ কর্ম ও শুভ বুদ্ধির আদান-প্রদান চলিতেছে। ইহার অর্থ এই, বৃক্ষের প্রাণ-ধারণে আমরা কতকটা সাহায্য করিতেছি, বৃক্ষেরাও আমাদের প্রাণ-ধারণে তদ্রূপ সাহায্য করিতেছে। সুতরাং ইহা বেশ স্পষ্ট যে, বৃক্ষের প্রাণধারণের জন্ত আমরা খানিকটা শক্তি ব্যয় করি, এবং তাহারাও আমাদের জন্ত খানিকটা শক্তি ব্যয় করিতেছে। কিন্তু এটা ত বাহিরের ব্যাপার; অন্তর্জগতেও ঠিক এইরূপ। শুভ কর্মের দ্বারা, শুভ চিন্তা দ্বারা এবং জ্ঞানানুশীলন দ্বারা আমরা যে শক্তি ব্যয় করি, তাহাতে দেবতারা সংবর্দ্ধিত হন, এবং তাহারা আমাদেরকে অতীষ্ট ফল প্রদান করিয়া আমাদের সর্বপ্রকার দীনতা হইতে রক্ষা করেন। এতগুলি কথা বলিলাম এই জন্ত যে, দেখা বাউক, ভোজন দ্বারা আমরা অধ্যাত্মধর্ম-সম্বন্ধে কি উপকার লাভ করি? আহারের দ্বারাই শরীরের পুষ্টি ও বৃদ্ধি, শরীরপুষ্টির সহিত মনের তেজ ও বাড়িয়া উঠে, ইহা আমরা প্রত্যক্ষ দেখিতেছি। তাহা হইলেই আহারের সহিত শরীরের, ও শরীরের সহিত মনের কত নিকট সম্বন্ধ বুঝা যাইতেছে। আরও দেখা গিয়াছে, কদর্যা অন্ত্র গ্রহণ করিলে শরীর শীর্ণ হয়, ব্যাধিগ্রস্ত হয় এবং মনের বল কমিয়া যায়। আহার যদি পবিত্র ও পুষ্টিকর হয়, তাহা হইলে শরীর পবিত্র তেজে পূর্ণ হয়, মনেও সৎ গুণের সঞ্চার হয়। সাত্বিক ভোজনে যেমন চিত্তের প্রশস্ততা আসে, নিন্দিত ভোজন করিলেও তদ্রূপ চিত্তের প্রবৃত্তি সকল জঘন্য হইয়া যায়। আমরা যখন মনের দ্বারা ও

শরীরের দ্বারা ধর্ম-সাধন করি, তখন শরীর ও মনকে পবিত্র রাখা চাই; এবং শরীর ও মনকে পবিত্র রাখিতে হইলে আহারকেও স্নতরাং পবিত্র করিতে হইবে।

অবস্থা সাত্ত্বিক ভোজন মানে আমি এমন মনে করিতেছি না যে, কেবল মাত্র দুগ্ধ, গব্যস্বত ও আতপান্নই সাত্ত্বিক আহার। সাত্ত্বিক আহার কতকগুলি বিশেষ বিশেষ দ্রব্য নহে, সাত্ত্বিক তাহাই যাহা আমাদেরকে আরোগ্য, বল, আয়ু ও শক্তি দান করিয়া সত্ত্ব গুণবর্দ্ধন করিবে। যে পেটের পীড়াতে ভুগিতেছে, গব্যস্বত হাজার উৎকৃষ্ট হইলেও তাহার পক্ষে ইহা কখনই সাত্ত্বিক আহার হইবে না।

গীতাতে ভগবান্ বলিয়াছেন :—

“আয়ুঃসম্ভবলারোগ্যসুখপ্রীতিবিসর্জনঃ।

ব্রহ্মাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ।”

সাত্ত্বিক লোকদিগের যাহা প্রিয় আহার, তাহাই সাত্ত্বিক আহার; এবং যদ্বারা আয়ু, শক্তি, আরোগ্য, বল ও প্রীতি বর্দ্ধিত হয়, তাহাই সাত্ত্বিক আহার। অনেকে বলিবেন—প্রীতি ত অনেক জিনিষেই হইতে পারে, তাহলে সবই কি সাত্ত্বিক? তা নয়। প্রীতি জিহ্বার তৃপ্তি নহে। প্রীতি তখনই হয়, যখন কোন দ্রব্য বিশেষের প্রতি আমাদের বিরাগ থাকে না, এবং যাহার অভাবও আমাদেরকে স্মরু করে না। এরূপ চিন্তের অবস্থা তখনই হয়, যখন চিন্তে আমরা সাম্যভাব অল্পভব করি; অর্থাৎ উষেগ নাই, শোক নাই, হর্ষ নাই, বিবাদ নাই, ইত্যাকার অবস্থাবিশেষ। সত্ত্বগুণের আনন্দ ও প্রকাশশক্তি দ্বারাই এরূপ অবস্থা লাভ হয়।

সাদৃশ্যিক আহারের স্নিগ্ধতা গুণ থাকা চাই, অর্থাৎ যে আহারে শরীরের মধ্যে কোন কিছু উত্তেজনার ভাব আনিয়া দেয় না। এবং তাহা “স্থির” হওয়া চাই। স্থির কি? না যাহার উপাদানগুলি আমাদের শরীরের মধ্যেই থাকিয়া যায়। অনেক খাদ্য এমন আছে, যাহা পুষ্টিকর হইলেও, আহারের পর শরীরকে এত গরম করে এবং মনকে এত চঞ্চল করে যে, রাত্রে ভাল নিদ্রা হয় না এবং স্বপ্নদোষ হয়। সেরূপ আহারে লাভ নাই; কারণ, শরীরে যাহা পাইলাম, তাহার চেয়ে অধিক মূল্যবান জিনিষ শরীর হইতে চলিয়া গেল, সঞ্চয় হইল না। “স্থির” তাহাই, যাহা আমাদের শরীরযন্ত্রে সহজে পরিপাক পায়, কোন পাশবিক উত্তেজনা আনয়ন করে না এবং যাহার রস ও সার শুক্র-ধাতুতে পরিণত হয় এবং তাহার এমন শক্তি হয় যে, তাহা শরীরের মধ্যে থাকিতে পায়। শুক্র যদি শরীরের মধ্যে সঞ্চিত হইতে পায়, তবেই বল লাভ করিবার সম্ভাবনা।

যাঁহারা শুক্রধারণে সমর্থ, তাঁহারা সাধনায়িত্তে উহাকে আরও পরিপাক করিয়া লন। তখন উহা ওজো-ধাতুতে পরিণত হয় এবং আমাদের শরীরকে কাস্তিময় করিয়া তুলে। মনে সাদৃশ্যিক জ্ঞানের বিকাশ এবং দিব্যভাবের সঞ্চায় হইবার তখনই সম্ভাবনা হয়। এই জন্তই আহারসম্বন্ধে হিন্দুদের এত বাদবিচার।

যদিও ভগবান্ গীতাতে দ্রব্যবিশেষের নামোল্লেখ করিয়া আহারাতির বিধি-নিষেধের ব্যবস্থা করেন নাই, তথাপি মহর্ষি মনু কতকগুলি দ্রব্যকে আহার করিতে নিষেধ করিয়াছেন। খুব সম্ভব, তাহারা সৎ গুণের বিরোধী :—

“লশুনং গৃজ্ঞনৈধৈব পলাণ্ডুং কবকানি চ ।

অভক্ষ্যাণি দ্বিজাতীনামমেধ্য প্রভবাণি চ ॥” মনু ।

লশুন, গৃজ্ঞন (গাঁজোর) পেঁয়াজ, কবক (কৌড়ক) ও বিষ্ঠাদিতে সম্ভব দ্রব্যাদি দ্বিজাতিদিগের অভক্ষ্য জানিবে ।

জীবনী-শক্তির উপর আহারের খুব প্রভাব আছে, তাহা পূর্বে বলিয়াছি । কদম্বগ্রহণে রোগ ও অকালমৃত্যু ঘটয়া থাকে ; শাস্ত্রে ও সমাজে তাহার দৃষ্টান্তের অভাব নাই । বিপ্রদিগের অকালমৃত্যুর কারণ কি জিজ্ঞাসিত হইয়া ভগবান্ মনু উত্তর করিয়াছিলেন :—

“অনভ্যাসেন বেদানামাচারশ্চ চ বর্জনাৎ ।

আলশ্বাদন্নদোষাচ্চ মৃত্যুর্কিপ্রাপ্নো জিঘাংসতি ॥”

বেদ অভ্যাস না করায়, সদাচারের পরিত্যাগ করায়, কর্তব্য কর্মে অলস হওয়ায় এবং দূষিত অন্ন ভোজন করায়, মৃত্যু ব্রাহ্মণগণের প্রাণ বধ করিতে ইচ্ছা করিয়া থাকে ।

পবিত্র ও পরিমিত আহার স্বাস্থ্যের নিদান । দিবসে দেড় কিংবা দুই প্রহরের মধ্যে আহার করা উচিত ; রাত্রে এক প্রহরের মধ্যেই আহার শেষ করা ভাল । রাত্রের আহার অপেক্ষাকৃত লঘু হওয়া আবশ্যক । যাহারা সাধনায় অধিক অগ্রসর হইয়া বা অধিক রাত্রি পর্য্যন্ত জাগিয়া সাধনাভ্যাস করিয়া থাকেন, তাঁহাদের রাত্রির আহার যৎসামান্য হওয়াই আবশ্যক । রসনার তৃপ্তির জন্ত আহার নহে, ভোজন একটি মহাযজ্ঞ, ইহা স্মরণ রাখিতে হইবে । খাদ্যকে অভিনন্দন করিবে ; বিরক্ত হইয়া, অশুচি বা অপরিচ্ছন্ন অবস্থায়,

অনাবৃত স্থানে আহার করিবে না। যাহা ভোজন করিবে, ভগবান্কে আগে তাহা নিবেদন করিবে। অন্নের দ্বারা অতিথি অভাগত ও কুটুম্বের সেবা করিবে। একজন ক্ষুধার্ত দরিদ্রকেও অন্ততঃ প্রতিদিন অন্ন দান করা গৃহস্থের ধর্ম। প্রত্যেক গৃহস্থই যদি একজনের অর্দ্ধ বেলারও অন্নের ভার গ্রহণ করেন, তবে অনাহারের যন্ত্রণা হইতে অনেককে রক্ষা করা যায় এবং ইহাতে একটি পরম ধর্মের অনুষ্ঠান হয়। হায়! একথা আগে কাহাকেও শিখাইতে হইত না! প্রত্যহ অতিথি সংকার করা প্রতি গৃহস্থের কর্তব্য মধ্যে গণ্য ছিল। অন্ন যাহাকে দিবে, তাহাকে অবজ্ঞা করিয়া দিও না, বিনীত অন্তঃকরণে অন্ন দান করিবে। ভুক্তাবশিষ্ট দ্রব্য সম্বন্ধে কুকুর বিড়াল ও পক্ষীদিগকে বিতরণ করিবে। এই নিয়মটি শ্রদ্ধার সহিত প্রতিদিন সকলেরই পালন করা কর্তব্য।

নিষিদ্ধ আহার

ভগবদগীতা—

“কটুশ্লবণাত্যুষ্ণতীক্ষ্ণরুক্ষবিদাহিনঃ ।

আহারো রাজসত্ত্বোষ্টা হুঃখশোকাময়প্রদাঃ ॥

যাত্যামং গতরসং পুতি পৰ্য্যুষিতঞ্চ যৎ ।

উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্ ॥”

অতিকটু, অতি-অন্ন অতিশয়, অত্যুষ্ণ, অতিতীক্ষ্ণ, অতিরুক্ষ, অতিবিদাহী,—এই সকল হুঃখ, মনস্তাপ ও রোগপ্রদ দ্রব্য রাজসিক

ব্যক্তির প্রিয় আহার। নিঃসার, রসহীন, দুর্গন্ধ, পূর্বদিন-পক্ক, অস্ত্রের ভূতাবশিষ্ট ও অমেধ্য আহার তামসগণের প্রিয়।

মহু বলিয়াছেন :—

“নাকৃষ্ণা প্রাণিনাং হিংসাং মাংসমুৎপাদ্যতে কচিৎ ।

ন চ প্রাণিবধঃ স্বর্গ্যস্তস্মান্মাংসং বিবৰ্জ্জয়েৎ ॥

সমুৎপত্তিঞ্চ মাংসস্ত বধবন্ধো চ দেহিনাম্ ।

প্রসমীক্ষ্য নিবর্তেত সৰ্ব্বমাংসস্ত ভক্ষণাৎ ॥

ন ভক্ষর্যাত যো মাংসং বিধিং হিঙ্গা পিশাচবৎ ।

স লোকে প্রিয়তাং যাতি ব্যাধিভিশ্চ ন পীডাতে ॥”

প্রাণিহিংসা না করিলে কখন মাংস উৎপন্ন হয় না ; প্রাণিবধ স্বর্গজনক নয় ; অতএব মাংসভোজন পরিবৰ্জন করিবে । মাংসের উৎপত্তি ও দেহিগণের বধ-বন্ধন-যন্ত্রণা, এই সমুদায় সবিশেষ পর্যা-লোচনা করিয়া কি বৈধ কি অবৈধ সকল প্রকার মাংসভক্ষণ হইতে নিবৃত্ত হওয়া উচিত । যিনি শাস্ত্রবিধি পরিত্যাগ করিয়া পিশাচবৎ মাংস ভোজন করেন না, তিনি লোকসমাজে প্রিয় হন এবং ব্যাধি দ্বারা পীড়িত হন না ।

মৎস্তমাংসাদি ব্যবহার না করাই ভাল। কারণ এই সকল জীবের দৈহিক কণার মধ্যে যে সব রোগ ও তাহাদের বিশেষ বিশেষ স্বভাবের পরমাণু-পুঞ্জ বর্তমান রহিয়াছে, তাহা মহুষ্যদেহে সঞ্চারিত হইয়া মহুষ্যের শরীরে ব্যাধি ও মনে অশান্তি উৎপাদন করে এবং প্রকৃতি পর্যাস্ত বিগড়াইয়া দেয় ।

কোন প্রকার মাদক দ্রব্য ব্যবহার না করাই যুক্তিযুক্ত ; ইহাতে

শ্রুতানি ঘটয়া থাকে। অনেক সময় রাজসিক আহারে রসনার তৃপ্তি হয় বটে, কিন্তু উহা একটা জঘন্য বন্ধন। সন্তুষ্ণলাভেচ্ছ যুক্তিগণ রসনেন্দ্রিয়ের লালসায় মুগ্ধ হইবেন না। সাত্ত্বিক দ্রব্যাদিও মতিরিক্ত মাত্রায় গ্রহণ করিলে তাহা রাজসিকে পরিণত হয়। অধিক ঝাল মশলাযুক্ত ব্যঞ্জনাদি ব্যবহারও রাজসিক আহারের মধ্যে পরিগণিত। মশলাদি কম ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের হিসাবেও খুব প্রয়োজনীয়। ক্ষুধা লাগিলেই আহার করা উচিত। অক্ষুধার সময় আহার করিলে তাহা জীর্ণ হয় না। অতিভোজন যেক্রমে স্বাস্থ্যের পক্ষে অন্তত, একেবারে আহার পরিত্যাগ করাও স্বাস্থ্যের পক্ষে তেমনই অন্তত। ভগবান্ বলিতেছেন :—

“নাত্যগ্নতস্ত যোগোহস্তি ন চৈকাস্তমনশ্নতঃ।” গী, ৬ষ্ঠ অ।

অত্যধিক ভোজনকারীর যোগ হয় না, একান্ত অনাহারীরও হয় না।

মধ্যে মধ্যে অমাবস্তা, পূর্ণিমা ও একাদশী তিথিতে আহারের লজ্জন দিলে ভাল হয়। সকলের পক্ষে নিরষু উপবাস ভাল নহে। এই সকল তিথিতে স্বল্পাহারের ব্যবস্থা রাখিলে ভাল হয়।

নবম অধ্যায়

—:—

ব্যায়াম ও নিদ্রা

নিয়মিত ও পরিমিত ব্যায়াম সাধন করা শরীরের পক্ষেও অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। ব্যায়ামের দ্বারা হৃৎপিণ্ডের কার্য বেশী বেশী হয়, এবং রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া দ্রুত হইতে থাকে। সমস্ত শরীর ও ইন্দ্রিয়ের পোষণ এই রক্তের দ্বারা সাধিত হয়। শুধু হৃৎপিণ্ড কেন, ফুসফুসেরও উপর ইহার কার্য অল্প নহে। ব্যায়ামের দ্বারা জোরে জোরে নিশ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করিতে হয়, ইহার দ্বারা বায়ুর অল্পজান অংশ ফুসফুস হইতে বেশী পরিমাণে গিয়া রক্তকে বিশোধিত করে এবং শোধিত রক্ত শরীরের সর্বত্র সঞ্চালিত হইয়া দূষিত অংশের বিনাশ করে ও দূষিত দেহকোষগুলিকে যথোপযুক্ত খাদ্য বিতরণ করিয়া সঞ্জীবিত রাখে। আর এক কথা, উদর ও বৃকের মাঝামাঝি একটা ঝিলি আছে, যে পরিমাণে নিশ্বাসের বায়ু প্রসারিত ও সঙ্কুচিত হয়, সে ঝিলিটাও তেমনি উঠা নামা করে; ফল হয় যে, ইহাতে নিয়মিত বস্তুতের উপর একটা মালিশের কার্য হইয়া গিয়া পি নিঃসারণের সহায়তা করে। ইহাতে উদরস্থ ক্রিমির বিনাশ, ও ক্ষুধা বৃদ্ধি হয় এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে। তা ছাড়া সমস্তই অল্পশীলনে উপর নির্ভর করে। যেটাকে যেমনি পরিচালিত করিবে, সেটাকে

তমনি শক্তিমান হইবে। অতএব শরীরের পরিণতি ও পূর্ণতার
 জন্য ব্যায়ামের কত আবশ্যিকতা, দীর্ঘায়ুঃ ও স্বাস্থ্যের জন্ত তাহা কত
 প্রয়োজনীয়। এখানে বলা আবশ্যক যে, অতিব্যায়াম, বা অনিয়-
 মিত বখন তখন ব্যায়াম শরীরের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকর। শারীরিক,
 মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি ও ক্ষুতির সামঞ্জস্যই মনুষ্যত্বকে যথাযথ
 বিকশিত করে, অতএব সকলেরই ব্যায়াম অনুশীলন করা কর্তব্য।
 বিশেষতঃ যুবাদের ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা অত্যন্ত অধিক। কাঠি
 কাটিয়া হউক, মাটি কোপাইয়া হউক, জল তুলিয়া হউক, ছুটাছুটি
 করিয়া হউক, কিংবা কোন প্রকার খেলা করিয়া হউক, প্রত্যহ এক
 বেলা অন্ততঃ খানিকটা করিয়া গাত্র হইতে ঘাম বাহির করা অতীব
 প্রয়োজন। সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের নাড়ানো-চাড়ানোর অভ্যাস না
 রাখিলে শরীর অকর্মণ্য হইয়া পড়ে। অনেক ধনবান লোক অলস-
 ভাবে দিন কাটাইয়া শরীরের স্বাস্থ্যকে চিরজন্মের মত নষ্ট করিয়া
 ফেলিয়াছেন, এবং শরীরকে দুর্বল ভার করিয়া তুলিয়াছেন। কি
 পুরুষ, কি স্ত্রীলোক, সকলেরই পক্ষে শারীরিক পরিশ্রম একান্ত
 প্রয়োজনীয়। যাহারা দৈহিক পরিশ্রম করেন না, তাহারা পাপ সঞ্চয়
 করেন। শারীরিক পরিশ্রমের ফলে অনেকে উৎকট দৈহিক ও
 মানসিক ব্যাধি হইতে মুক্তি লাভ করিয়াছেন।

প্রত্যহ মুক্ত বায়ুতে বহুদূর ভ্রমণ করাও একটি উৎকৃষ্ট ব্যায়াম।
 সম্ভরণ ও উৎকৃষ্ট ব্যায়ামের মধ্যে গণ্য। বাহাতে অর্থব্যয় আছে
 এরূপ ব্যায়ামের পক্ষপাতী হওয়া এ দরিদ্র দেশের পক্ষে আদৌ
 কল্যাণজনক নহে।

নিদ্রা ।

অধিক নিদ্রা যেমন শরীরকে অকস্মাৎ করে, স্বল্প নিদ্রাও তেমনি শরীরকে অবসন্ন করে। অবশ্য ঠহার জন্ত কোন নির্দিষ্ট ব্যবস্থা করা চলে না। প্রত্যেকে আপন আপন স্বাস্থ্য ও প্রয়োজন বুঝিয়া নিদ্রার মাত্রা বাড়াইবার বা কমাইবার ব্যবস্থা করিবেন। তবে এটা স্মরণ রাখা মন্দ নহে যে, রাত্রিটা বিশ্রামের জন্ত স্তূতরাং রাত্রিটাকে বিশ্রামের জন্তই ব্যয় করিলে শরীর এবং মনের অনেক ক্লান্তি নষ্ট হয়, পরদিন মন নিশ্চল এবং শরীর সবল হয়। স্তূতরাং বৃথা রাত্রি জাগরণ বা রাত্রিতে অত্যন্ত পরিশ্রম একটা অত্যন্ত প্রকৃতিবিরুদ্ধ ব্যাপার। পশু, পক্ষী প্রভৃতি ইতর শ্রেণীর জীবগণ প্রকৃতির এই নিয়মকে অমাত্রা করিয়া কখন চলে না। তাই আমাদের মত অস্বাস্থ্যের দুঃসহ যন্ত্রণা তাহাদিগকে ভোগ করিতে হয় না। মোটামুটি ৬ ঘণ্টা হইতে ৮ ঘণ্টা পর্য্যন্ত নিদ্রার জন্ত রাখা উচিত। অতি লোভবশতঃ যাহারা বিশ্বপ্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘন করেন, তাহাদের অকাল মৃত্যু ও বিবিধ পীড়ার কবল হইতে নিষ্কৃতি লাভের উপায় নাই। দিবানিদ্রা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর।

নিদ্রা যাইবার পূর্বে হস্ত, পদ ও মুখ প্রক্ষালন করিয়া ও মুছিয়া নিদ্রা যাইবে। শয্যা বেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া উচিত। তাহাতে যেন কোন কীটাদি না থাকে বা কোন ছুর্গন্ধ না থাকে শুইবার ঘর ও বিছানা ভিজা বা স্ফেঁত-স্ফেঁতে না হয়, এ বিষয়ে দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। শীতকালেও চারিদিকের জানালা দরজা বন্ধ করিয়া

নিদ্রা যাওয়া ভাল নহে। প্রত্যহ বিছানাটি ঝাড়া এবং রোদে দেওয়া আবশ্যিক। তার পর আর একটা কথা এই, যে সকল যুবক পঠদশায় আছেন, তাঁহারা যে ব্রহ্মচারী, একথা তাঁহাদের স্বরণপথে থাকা উচিত। স্মৃতরাং তাঁহাদের কোন প্রকার আরামের দিকে লক্ষ্য না রাখাই ভাল। প্রত্যেকেরই বিছানায় কঞ্চল ব্যবহার করা উচিত, এবং একজন যাহাতে অন্ত্রের বিছানা ব্যবহার না করেন, এ বিষয়ে সাবধান হওয়া দরকার।

নিদ্রার সময় কোন প্রকার সাংসারিক ভাবনা ভাবিতে ভাবিতে নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে; ইহাতে স্ননিদ্রার ব্যাঘাত ঘটে। স্মৃতিস্তম্ভ বা ভগবচ্চিন্তা করিতে করিতে নিদ্রিত হইলে নিদ্রা বিয় ও স্বপ্নশূন্য হয়। নিদ্রা যাহবার পূর্বে দিনের কর্ম-গুলি একবার আলোচনা করিবে, এবং ভগবানের নিকট দিনকৃত পাপের জন্ত ক্ষমা ভিক্ষা করিবে; পরদিন যাহাতে বল লাভ করি এবং অসত্য ও পাপ ইহাতে আপনাকে রক্ষা করিতে পারি, তজ্জন্ত ভগবানের নিকট বল ভিক্ষা করিবে। রাত্রির আহ্বারের অব্যবহিত পরেই নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে।

দশম অধ্যায়

—*—

ব্রহ্মচার্য্য ও ইন্দ্রিয়সংযম

যিনি আত্মসাক্ষাৎকার লাভ করিতে চান, তাঁহার পক্ষে দৈহিক ও মানসিক পবিত্রতা রক্ষা একান্ত আবশ্যক। কুচিন্তা পোষণ করিলে অধ্যাত্মবল নষ্ট হয় এবং শরীর নিস্তেজ হইয়া যায়। স্রীসংক্রান্ত চিন্তার মত এত ভয়ঙ্কর কুচিন্তা আর কিছুতেই হইতে পারে না। এই বিষয়টার মনে প্রবিষ্ট হইয়াছে, তাহাকে শীঘ্রই জীর্ণ করিয়া ফেলে। শরীর যে সকল ধাতুতে গঠিত, তন্মধ্যে রক্তই সর্বাপেক্ষা সার পদার্থ। অল্পই রক্তরূপে পরিণত হয়, এবং রক্তই শুক্ররূপে পরিণত হয়। চঞ্চল প্রকৃতির যুবকগণ অব্যবহিকভাবে নানা কুক্রিয়া ও কুচিন্তা দ্বারা এই শরীরস্থ মহান ধাতুকে ক্ষয় করিয়া ফেলেন। ইহা কি ভয়ঙ্কর ক্ষতি, তাহা যাহারা নী বুঝিতে পারেন, তাহাদের মত দুর্ভাগ্য আর কেহ নাই। অতি-অকিঞ্চিৎকর লালাসার জন্ত যাহারা এই শরীরের প্রধান ধাতুকে নষ্ট করেন, তাহাদের পরিণাম কি ভয়ঙ্কর, তাহা স্মরণ করিলেও চক্ষু অশ্রুপ্লুত হইয়া উঠে। হায়! কোমলমতি ক্ষুদ্রদর্শী যুবকগণ! তোমরা এই শুক্রকে অকারণ কর

করিয়া আপনাদের কি মহৎ অনিষ্ট সাধন করিতেছ, তাহা বুঝিতে পারিতেছ না ! কত যুবক এই সামান্য মোহের বশীভূত হইয়া যাবজ্জীবনের জ্ঞাত আপনার শরীর, স্বাস্থ্য, মেধা, বল, তেজ সব নষ্ট করিয়া ফেলিয়া অশেষ দুঃখসাগরে নিপতিত হইয়াছেন।

আগে আমাদের দেশে কি সুন্দর ব্যবস্থাই ছিল। ব্রহ্মচার্যাশ্রমে সুপ্রতিষ্ঠিত হইলে তবে তাঁহারা দার-পরিগ্রহের অনুমতি পাইতেন। ব্রহ্মচার্যাশ্রমের কি কঠোর অগ্নিপরীক্ষার মধ্য দিয়া তাঁহাদিগকে ভবিষ্যৎ জীবনের পথ সুপরিষ্কৃত করিয়া লইতে হইত ! আর এখনকার ব্রহ্মচার্যবিহীন উচ্ছৃঙ্খল জীবনের কথা ভাবিয়া দেখিলে একেবারে হতাশে বসিয়া পড়িতে হয়। মহর্ষি মনু ব্রহ্মচারিদিগের জ্ঞাত কি নিয়ম করিয়াছেন দেখুন :—

“নিত্যং স্নাত্ব শুচিঃ কুর্য্যান্বেবর্ষিপিতৃপর্ণম্।

দেবতাভ্যর্চনৈশ্চৈব সমিদাধানমেবচ ॥

বর্জয়েন্মধু মাংসঞ্চ গন্ধং মালাং রসান্ স্ত্রিয়ঃ।

শুভ্রানি যানি সর্বাণি প্রাণিনাশ্চৈব হিংসনং ॥

অভ্যঙ্গমঞ্জনঞ্চাক্ষৌর্যপানচ্ছত্রধারণম্।

কামং ক্রোধঞ্চ লোভঞ্চ নর্জুনং গীতবাদনম্ ॥

দ্যুতঞ্চ জনবাদঞ্চ পরীবাদং তথানুতমম্ ॥

স্ত্রীণাঞ্চ প্রেক্ষণালম্ভমুপঘাতং পরশ্চ চ ॥

একঃ শয়ীত সর্বত্র ন রেতঃ স্কন্দয়েৎ কচিৎ।

কামাক্তি স্কন্দয়ন রেতো হিনস্তি ব্রতমাশ্রনঃ ॥

স্বপ্নে সিদ্ধা ব্রহ্মচারী বিজঃ শুক্রমকামতঃ ।

স্বাক্ষার্কমর্চয়িত্বা ত্রিঃ পুনর্নামিত্যচং জপেৎ ॥”

তিনি প্রতিদিন স্নান করিয়া শুদ্ধভাবে দেব, ঋষি ও পিতৃ-
গণের তর্পণ করিবেন। দেবতাদিগের পূজা করিবেন এবং সায়ং-
প্রাতে সমিধ্ দ্বারা হোম করিবেন। ব্রহ্মচারী মধু (মদ্য) ও
মাংস ভোজন করিবেন না ; গন্ধাদ্রব্য-সেবন, মালাদি-ধারণ,
শুড় প্রভৃতির রস-গ্রহণ, এবং স্ত্রী-সম্ভোগ করিবেন না ; যে সকল
বস্তু স্বাভাবিক মধুর কিন্তু কারণ বশে অম্ল হয়, যথা দধি প্রভৃতি,
সেই সমুদয় শুদ্ধ দ্রব্য ত্যাগ করিবেন এবং প্রাণিহিংসা করিবেন
না। সর্বদা অভ্যঙ্গ করিয়া তেল মাখা, কজ্জলাদি দ্বারা চক্ষু-
রঞ্জন, পাছকা বা ছত্র-ধারণ, কাম, ক্রোধ, লোভ ও নৃত্য, গীত,
বাদন, অঙ্কাদি ক্রীড়া, লোকের সহিত বৃথা কলহ, দেশবাস্তাদির
অশ্বেষণ, মিথ্যা কথন, কুৎসিত অভিপ্রায়ে স্ত্রীলোকের প্রতি
কটাক্ষ বা তাহাদিগকে আলিঙ্গন এবং পরের অনিষ্টাচরণ, এই
সকল হইতে ব্রহ্মচারী নিবৃত্ত থাকিবেন। সর্বত্র একাকী শয়ন
করিবেন, এবং হস্তাদি দ্বারা রेतঃপাত করিবেন না। কামবশতঃ
রিতঃপাত করিলে নিজের ব্রত একেবারে নষ্ট করিয়া ফেলেন।
এমন কি যদি অনিচ্ছায় ব্রহ্মচারীর স্বপ্নদোষেও রিতঃস্থলন হয়,
তাহা হইলে তিনি স্নান করিয়া সূর্য্যদেবের অর্চনা করিবেন এবং
“পুনর্নামেতু ইন্দ্রিয়ং”—“আমার বীৰ্য্যপুনরায়
প্রত্যাবর্তন করুক” ইত্যাদি বেদমন্ত্র বারত্ৰয় জপ করিবেন।

জীসহবাস

বিবাহিত জীবনেও পূজ্যপাদ ঋষিরা ব্রহ্মচর্য্যকে অটল রাখিতে চাহিতেন। “সত্বীকো ধর্ম্মমাচরেৎ” ইহাই আমাদের শাস্ত্রের আদেশ। জীকে বিলাসের সামগ্রী মনে করিলে ধর্ম্মহানি হয়, এই জন্ত জীকে তাঁহারা সহধর্ম্মিণী মনে করিতেন। সংপূজ্যোৎপাদন করা দেশের পক্ষে ও নিজের বংশের পক্ষে একটি স্নমহৎ কল্যাণের বিষয়, এবং এজন্ত দেশের নিকট এবং পিতৃলোকদিগের নিকট আমবা ধর্ম্মতঃ ঋণী। তাঁহারা জীর প্রতি পশুর মত ব্যবহার করেন, তাঁহারা সমস্ত কর্তব্য ও ধর্ম্ম ইহঁতে ব্রষ্ট হন। কাম চরিত্রার্থ করিতে গিয়া যে সকল পুত্রাদি উৎপন্ন হয়, তাহারা প্রায়ই হীনবল, বিকলেন্দ্রিয়, কামপ্রবণ, কুশ্রী ও ঘৃণ্য হইয়া জন্মগ্রহণ করে, এবং অকারণ এই পৃথিবীকে ভরাক্রান্ত করে। সুতরাং পিতামাতার কত দায়িত্ব। কিন্তু হায়! এ দিকে আমাদের মোটেই দৃষ্টি নাই, অথচ আমরা দেশের কল্যাণের জন্ত ব্যাকুল! মহর্ষি মনু জীসহবাসের যে বিধি-নিষেধের ব্যবস্থা করিয়াছেন। তমি উদ্ধৃত করিয়া দিলাম—

“ঋতুকালভিগামী স্ত্রাং স্বদারনিরতঃ সদা।

পর্কবর্জ্জং ব্রজৈচ্চৈনাং তদব্রতো রতিকাম্যয়া ॥

ঋতুঃ স্বাভাবিকঃ স্ত্রীণাং রাত্রয়ঃ বোড়শ স্বভাঃ।

চতুর্ভিরিতরৈঃ সার্কমছোভিঃ সধিগর্হিতৈঃ ॥

জামান্যাদ্যাক্ষতব্রত নিন্দিতৈকাদশী চ বা।

রায়োদশী চ শেবান্ত প্রাশস্তা দশ রাত্রয়ঃ ॥

নির্যাস্ত্রীং চাভ্যাস্ত্রীং দ্বিগৌ রাত্রীং বর্জয়ন ।

ব্রহ্মচার্যেব ভবতি যত্র তত্রাশ্রমে বসন ॥”

ঋতুকালে দ্বীগমন করিবে । কদাচ ঋতুকাল উল্লঙ্ঘন করিলে
ঋতুকাল ভিন্ন অত্র কালেও রতি-কামনার দ্বীতে উপগত হইতে
পারে, (এরূপ দ্বীগমন নিষিদ্ধ না হইলেও কল্যাণকামীর কর্তব্য নহে) ।
কিন্তু কি ঋতুকালে কি অত্র সময়ে অমাবস্তাদি পর্কদিন বিশেষতঃ
বর্জিত করিতে হইবে । শিষ্টগণ-নির্মিত প্রথম চারি অহোবাত্র
নইরক্সর স্বাভাবিক ঋতুকাল ষোড়শ অহোবাত্র জানিবে ।
তন্মধ্যে প্রথম চারি রাত্রি এবং একাদশ ও ত্রয়োদশ রাত্রি, ~~দ্বি~~
দ্বয় রাত্রি দ্বীগমনে নিষিদ্ধ ; অবশিষ্ট দশরাত্রি প্রশস্ত । যিনি
পূর্বোক্ত নির্মিত ছয় রাত্রি, ও অনির্মিত দশ রাত্রির মধ্যে যে কোন
অষ্টরাত্রি, এই চতুর্দশ রাত্রিতে দ্বীসংসর্গ পরিত্যাগ করিয়া অবশিষ্ট
পর্কবর্জিত ছই রাত্রিমাাত্র দ্বীগমন করেন, তিনি আশ্রমবাসী অর্থাৎ
গ্রহস্থ হইলেও ব্রহ্মচারীই থাকেন, তাহার ব্রহ্মচার্যের কোন হানি
হইবে না ।

“অমাবস্তামষ্টমীক পৌর্ণমাসীং চতুর্দশীম্ ।

ব্রহ্মচারী ভবেদ্রিষ্ঠ্যমপ্যতো দ্বাতকো বিজঃ ॥”

অমাবস্তা, অষ্টমী, পূর্ণিমা এবং চতুর্দশী, এই কয় তিথিতে দ্বী
সংসর্গ হইলে ব্রহ্মাতক বিজ ব্রহ্মচারিভাবে সদা অবস্থান করিবেন,
উপগত হইবেন না ।

অনেক সময় সূচ্যাবশতঃ ঋতুকাল ও পর্ককাল বর্জিত না
করাই তাহার লঙ্ঘন করেন, তাহার নিজে ও দ্বীর উভয়ের

রীরকে স্বাস্থ্যবৃদ্ধ হইতে বঞ্চিত করেন, এবং ভবিষ্যতে সেরূপ
পিতা-মাতা হইতে বীর্য্যবান্ সন্তান উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা
হইবে না। সেই জন্ত মনু বলিয়াছেন:—

“নোপগচ্ছেৎ প্রমত্তোহপি জিহ্মার্ত্তবদর্শনে ।

সম্মানশয়নে চৈব ন শরীত তয়া সহ ॥

ব্রাজসাত্ত্বিনুতাং নারীং নরস্ত ছাপগচ্ছতঃ ।

প্রজা তেজো বলং চক্ষুরায়ুশ্চৈব প্রহীয়তে ॥”

সাদর্শনে নিষিদ্ধ দিনসমূহে অনবধান হইয়া দ্বীগমন করিবে
না, অথবা তাহার সহিত এক শয্যায় শয়ন করিবে না। *বে পুংসু
ব্রাজস্বলা দ্বীতে গমন করে, তাহার প্রজা, তেজ, বল, চক্ষু ও আয়ু,
এই সমুদয় নষ্ট হইয়া যায়।

দিবসে, সন্ধ্যায় ও উষাকালে দ্বীসঙ্গ করিবে না। অশুভ
স্বপ্নদ্বায় ও মনঃসীড়ার সময়, বা অত্যন্ত ক্রোধযুক্ত হইয়া দ্বীতে
গমন করিবে না। এ বিষয়ে যিনি যত অধিক সংযত হইতে
পারিবেন, তাঁহার পক্ষে আধ্যাত্মিক বল লাভ করা তত সহজ হইবে।
শ্রুতবাক্যভেদে প্রাণঃ—“শুক্রেই আমাদের জীবনীশক্তি। শুক্র
বিস্তারিত অধিক ক্ষয় করিবেন, তাঁহার শরীর ও মন সেই পরিমাণে
হীন হইয়া পড়িবে। স্নায়বিক শক্তি সকল শীর্ণ ও জীর্ণ হইয়া শরীর
মণ্ডলবিধ ব্যাধির আশ্রয়স্থল হইবে এবং মস্তিষ্কহীন হইয়া বিবেক
হীন হইয়া ভ্রান্ত বিচরণ করিতে হইবে। হে বন্ধু, যদি ভোগ,
স্বপ্ন, আসন্ন, বিদ্যা ও জ্ঞান লাভ করিতে চাও, তবে শুক্র ধারণের

জন্ম সচেষ্ট হওয়া কারণ শুক্রই সমস্ত সুখের নিদান এবং সমগ্র
 জীবনের মূল ; অতএব “তন্নিত্যতা কিম্ব হতং রক্ষতা কিম্ব রক্ষিতং ।”
 শুক্র ধারণ করা একেবারেই যে অসম্ভব তাহা নহে। জীবনব্যয়ক
 সামান্য চিন্তাতেও শুক্র স্থগিত হয়, এই জন্ত জীচিন্তা হইতে
 আপনাকে রক্ষা করা সর্বতোভাবে কর্তব্য। যত্ন করিলেই কৃতকার্য
 হইতে পারিবেন। শিশুর এ বিষয়ে কোন খেয়াল নাই, যাহার চিত্ত
 এইরূপ শিশুর মত সরল, সুস্থ ও সুন্দর, তাহার কোন আশঙ্কা নাই।
 মস্তিষ্ক যদি অল্প কোন কারণে উত্তেজিত না হয়, এবং চিত্ত যদি
 বহুবিধ সংকার্য ও সংচিন্তায় নিবৃত্ত থাকে, প্রতিদিন নিয়মিত
 রূপেই অচ্যুত হইয়া এবং মনে কুভাব আসিবার স্থান অবসর পায়,
 অহা হইলে শুক্র স্থগিত হওয়ার সম্ভাবনা অল্পই থাকে। হুশিষ্টাভাৱে
 মন ও মস্তিষ্কে বড়ই দুর্বল করে। সেই জন্ত কদর্যা নাটক নভেল
 পড়া, বা রঙ্গালয়ে কুৎসিত অভিনয়াদি দর্শন করা, কুকথার আলোচনা
 করা, বা যেখানে এই প্রসঙ্গ হয়, সেখানে থাকা বা অশ্লীল সঙ্গীতাদি
 শ্রবণ করা তরলমতি বুঝকদিগের পক্ষে একান্তই নিষিদ্ধ, ইহা
 ব্রহ্মচর্যের বিশেষ হানিকর।

শেষকথা আমরা যতই আমাদের অভ্যাসের জন্ত
 আন্দোলন করি না কেন, যদি আমরা বালক ও
 যুবকদিগকে অকারণ শুক্রক্ষয়কর কার্য্য হইতে বিরত
 করিতে না পারি, তবে আমাদের সমস্ত চেষ্টাই
 নিষ্ফল হইয়া পড়িবে। শুক্রক্ষয়ের মতন নিকৃষ্ট

পাপ আর হইতে পারে না, একথা যদি আমাদের দেশের যুবকেরা স্মরণ না রাখিতে পারেন, তবে তাঁহাদের নিকট জগতের কোন মঙ্গল কল্পেরই আশা করা যায় না।

একাদশ অধ্যায়

—:০:—

ইচ্ছাশক্তি ও বাসনাশুদ্ধি

যোগবাশিষ্ঠে মহর্ষি বান্মীকি শিষ্য ভরদ্বাজকে বলিতেছেন—
“বাসনাই পুনর্জন্মের হেতু! বাসনাকে সমূলে উৎপাটনপূর্বক
পরিহার করাই উৎকৃষ্ট মোক্ষ। এই বাসনা হইতেই সংসারবন্ধন
সংঘটিত হয়। প্রতিদিন বথাবিধানে পরাৎপর পরমাত্মার স্মরণ,
মনন ও উপাসনাদি দ্বারা চিত্তের মালিঞ্চ দূর হইলেই বাসনা বিনষ্ট
হইয়া থাকে। বাসনা ক্ষয় হইলে বাসনাসমূহের আশ্রয় মনও
বিগলিত হইয়া যায়।”

“তমসঃ পরন্তাৎ” আর কিছুই নহে, এই বাসনার পর পারে
জ্ঞাওয়ার নামই তাই। অতএব সর্বপ্রযত্নে বাসনার বন্ধন হইতে
আপনাকে মুক্ত করিতে চেষ্টা করিতে হইবে। বাসনার ক্ষয়
হইলেই যিনি “অন্ধকারের পর পারে”, সেই পরম জ্যোতিঃ
স্বরূপের সাক্ষাৎ ঘটে। কিন্তু বাসনা একেবারে তো বাইবে না,
সুতরাং অগ্রে বাসনা শুদ্ধ করিবার প্রযত্ন করাই প্রধান কর্তব্য
এইরূপ প্রযত্নের ফলে আমাদের “ইচ্ছাশক্তি” বিকাশ লাভ করিবে
এবং তখনই আমাদের অন্তত বাসনা হইতে নিবৃত্ত থাকিবার
সম্ভাবনা ঘটিবে।

এই জন্মে শরীর ও মনের দ্বারা যে সকল কৰ্ম্ম আমরা করিষ, পরজন্মের সদস্য গতি তাহারই উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করিবে। পরজন্মে বিশ্বাসবান্ ব্যক্তি অসৎকৰ্ম্ম ও অসচ্চিত্তা হইতে বিরত থাকিবেন, কারণ অসৎকৰ্ম্ম ও অসচ্চিত্তা দ্বারা মনকে মলিন করিয়া ফেলিলে উক্ত গতি লাভ হয় না, এবং পরজন্মে নীচ যোনিতে জন্মগ্রহণ করিতে হয়।

“আমুরীং যোনিমাপন্যা মুচা জন্মনি জন্মনি ।

মামপ্রাপ্যৈব কৌন্তেয় ততো যাস্তাধমাং গতিম্ ॥”

হে কৌন্তেয়, মুচগণ জন্মে জন্মে আমুরী যোনি প্রাপ্ত হইয়া আমাকে না পাইয়া আরও অধম গতি প্রাপ্ত হয়।

ভগবান্ কাহাদের লক্ষ্য করিয়া এই কথা বলিয়াছেন ? বাহারা—

“চিস্তামপরিমেয়াঞ্চ প্রলয়াস্ত্যামুপাশ্রিতাঃ ॥

কামোপভোগপরমা এতাবদিতিনিশ্চিতাঃ ॥

আশাপাশশতৈর্বন্ধাঃ কামক্ৰোধপরায়ণাঃ ।

ঈহন্তে কামভোগার্থমন্ত্রায়েনার্থসঞ্চয়ান্ ॥”

মরণকাল পর্য্যন্ত অপরিমিত চিস্তা আশ্রয়পূর্ব্বক কামোপভোগ-পরায়ণ হইয়া ‘এই কামোপভোগই’ পরম পুরুষার্থ—এরূপ কৃত-নিশ্চয় হইয়া এবং শত শত আশারূপ পাশে বদ্ধ ও কামক্ৰোধ-পরায়ণ হইয়া কামভোগার্থ অন্ত্রায়পূর্ব্বক অর্থ-সঞ্চয়ে অভিলাষ করে।

পৃথিবীতে থাকিতে গেলে বাসনার জাল হইতে মুক্তিলাভ করা এক প্রকার অসম্ভব ব্যাপার বলিলেই হয় ; অথচ এই বাসনার

বাগাই আবদ্ধ হইয়া আমরা বারংবার ক্রেশ ও ছুংখ সকল ভোগ করিতেছি। সেইজন্যই বাসনান্তর্জির বিশেষ প্রয়োজন। এখন এই বাসনার জাল কি প্রকারে ছিন্ন করিতে হইবে, কি প্রকারে চিত্তশুদ্ধি করিতে হইবে, তাহার উপদেশ গীতায় দেখিতে পাই। পূর্বেই বলিয়াছি বাসনামূরুপই আমাদের জন্ম হয়। চিরদিন আমরা যে কামনা করিয়া আসিতেছি, মৃত্যুকালেও আমরা সেই কামনার হস্ত হইতে মুক্তি পাই না। আবার মৃত্যুকালে যার যে ভাবনা থাকে, পরজন্মে তার ঠিক সেই মত অবস্থা লাভ হয়।

“যং যং বাপি স্মরনু ভাবং ত্যজত্যন্তে কলেবরম্।

তং তমেবৈতি কৌন্তেয় সদা তদ্ভাবভাবিতঃ ॥”

লোকেরা যে যে ভাব স্মরণ করিতে করিতে দেহ ত্যাগ করে, হে কৌন্তেয়, সর্বদা সেই সেই ভাবে চিত্ত নিবিষ্ট থাকায় তাহার সেই সেই ভাবকে প্রাপ্ত হয়।

সুতরাং ভাব সংশুদ্ধ না হইলে আমাদের নিস্তার নাই। আমরা বাসনাবশে কেবল অধম হইতে অধমতর যোনিকেই প্রাপ্ত হইব, এবং যিনি আমাদের পরম স্নেহং পরমাশ্রয়, তাঁহার পাদপদ্ম স্পর্শ করিবার সৌভাগ্য হইতে বঞ্চিত হইব; পুনঃ পুনঃ এই মৃত্যু-শোক-ছুঃখ-ভারাক্রান্ত জগতে জন্মগ্রহণ করিয়া শত শত জাগায় জলিয়া পুড়িয়া মরিব। তাই করুণাময় ভগবান্ দয়া করিয়া বলিতেছেন :—

“তস্মাৎ সর্কেবু কালেবু মামন্তস্মর যুধ্য চ।

মর্য্যপিতৃমনোবুদ্ধির্মামেবৈব্যস্তসংশয়ম্ ॥”

অতএব সর্বদা আমাকে স্মরণ কর এবং যুক্ত কর; আমাতে
মন এবং বুদ্ধি অর্পণ করিলে তুমি নিঃসন্দেহেই আমাকে পাইবে।

“মামুপেত্য পুনর্জন্ম দুঃখালয়মশাশ্বতম্।

নাগ্নুবন্তি মহাত্মানঃ সংসিদ্ধিং পরমাং গতাঃ॥”

মহাত্মারা আমাকে পাইয়া আর দুঃখের আলয়-স্বরূপ অনিত্য
জন্ম গ্রহণ করেন না, যেহেতু তাঁহারা পরমা সিদ্ধি অর্থাৎ আমাকে
প্রাপ্ত হইয়াছেন।

“তেষামহং সমুদ্বর্ত্তা মৃত্যুসংসারসাগরাৎ।

ভবামি নচিরাৎ পার্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্॥”

হে পার্থ, আমাতে আবেশিতচিত্ত ভক্তদিগকে আমি মৃত্যুরূপ
সংসার-সাগর হইতে উদ্ধার করিতে বিলম্ব করি না।

ভগবানে যাহাদের চিত্ত অর্পিত, তাঁহাদের তো তিনি উদ্ধার
করেন জানি, কিন্তু যাহারা বাসনার দাস, ভগবদ্ধিমুখ, তাহাদের
কি গতি হইবে?

! ইহার উপায়, প্রথম প্রথম অনিচ্ছা সত্ত্বেও পুণ্য কৰ্ম্ম সকল
অনুষ্ঠান করিতে হইবে, এবং ধীরে ধীরে শুভ বাসনা ও শুভ
কৰ্ম্মের দ্বারা অশুভ বাসনা ও অশুভ কৰ্ম্মকে পরাজয় করিতে
হইবে। একবারে বাসনাকে তো ছাড়িতে পারিব না; সুতরাং
বাসনা যাহাতে নির্মল হয়, সেইরূপ চেষ্টা আমাদিগকে করিতে
হইবে। আমাদের সকলেরই প্রাণের মধ্যে ভালবাসার বীজ কিছু-
না-কিছু আছেই আছে। এই ভালবাসার পরিসর বাড়াইয়া যাইতে
হইবে। যিনি অর্থ ও ইন্দ্রিয় স্তবকেই কেবল ভালবাসেন, তাঁহার

ভালবাসা একটি ক্ষুদ্র গণ্ডীর মধ্যে আবদ্ধ হইয়া পড়ে। জন আবদ্ধ হইলে যেমন তাহা ক্রমশঃ বিযাক্ত হইয়া পড়ে, কতকগুলি গণ্ডীর মধ্যে ভালবাসা আবদ্ধ হইয়া পড়িলে, ভালবাসার সেই নির্মল ভাবও ঐরূপ দূষিত হইয়া যায়। সেই জন্ত ভালবাসার পরিধর ক্রমশই বৃদ্ধি করিতে হইবে। আত্মস্বথের জন্ত নহে, আত্মতৃপ্তির জন্ত নহে, পরের স্বথের জন্ত—পরের তৃপ্তির জন্ত আপনার স্বথ-তৃপ্তি কামনাকে বিসর্জন দিতে হইবে। শুধু কর্তব্য বলিয়া কর্তব্য কর্ম করিলে তাহা নিতান্ত কঠোর ও নীরস হইয়া পড়ে। সুতরাং সকলের মঙ্গলের দিকে চাহিয়া পরম প্রীতির সহিত শুভকর্মের অনুষ্ঠান করিতে হইবে। তবেই কর্মবন্ধন ও অশুভ বাসনার কবল হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিব। আমরা যদি একবার একটু চেষ্টা করি, তবে ভগবান্ নিজেই আমাদের হাতে ধরিয়া লইয়া যাইবেন। আমরা যদি একটি পা অগ্রসর হই, তবে তিনি দশ পা আগাইয়া আসিবেন। তিনি আমাদের বঞ্চিত করিবেন না, তিনি কখনই আমাদের পুরিত্যাগ করিবেন না। তাঁহার অভয়বাণী দিগ্দিগন্তে ধ্বনিত হইতেছে :—

“অপি চেৎ সূত্ৰাচারো ভজতে মামনন্ত্যভাক্ ।

সাধুরেব স মন্তব্যঃ সম্যগ্ ব্যবসিতো হি সঃ॥”

যদি অত্যন্ত সূত্ৰাচার ব্যক্তিও অনন্তভজনশীল হইয়া আমাকে ভজনা করেন, তবে তিনিও সাধু বলিয়া গণ্য, যেহেতু তিনি অধ্যবসায় করিয়াছেন।

এখন এই উত্তম অধ্যবসায়টুকুও কি আমরা করিতে পারিব না ? সেই উত্তম অধ্যবসায়টি কি ? না,—

“মচ্ছিত্তা মদগতপ্রাণা বোধয়ন্তঃ পরম্পরম্ ।

কথয়ন্তশ্চ মাং নিত্যং তুষ্যন্তি চ রমন্তি চ ॥”

যাঁহারা মচ্ছিত্ত এবং মদগত-প্রাণ, তাঁহারা পরস্পরকে আমার কথা বুঝাইয়া এবং আমার কথা কীর্তন করিয়া সন্তোষ ও আনন্দ প্রাপ্ত হন ।

যাঁহারা সংসারবিষে জর্জরিত হইয়া ভগবানের অভয় পদে শরণ গ্রহণ করেন, তাঁহারা তাঁহাকে না বুঝিয়াও, তাঁহাকে পাইবার পথ কি, অবগত না হইয়াও তাঁহারই গুণানুকীৰ্তন করেন, এবং তাঁহাকে পাইবার জন্ত আকুল আশা ও আগ্রহকে বক্ষে পোষণ করিয়া প্রতি-দিন বিনম্রচিত্তে তাঁহার পানে তাকাইয়া থাকেন—কবে তাঁহার করুণার বার্তা আসিবে । ভগবান্ সেই সকল ভক্তদিগের সম্বন্ধে কি করেন ?—

“তেষাং সততযুক্তানাং ভজতাং প্রীতিপূৰ্ব্বকম্ ।

দদামি বুদ্ধিবোগং তং যেন মামুপযাস্তি তে ॥”

যাঁহারা সদা আমাতে অর্পিতচিত্ত এবং প্রীতিপূৰ্ব্বক আমার ভজনকারী, তাঁহাদিগকে আমি এতাদৃশ বুদ্ধিবোগ প্রদান করি, বাহা দ্বারা তাঁহারা আমাকে প্রাপ্ত হন ।

ভগবন্তক্তি যখন আমাদের হৃদয়ে সঞ্চারিত হইবে, তখন চিত্ত বিশুদ্ধ ও নির্মল হইয়া জন্ম-জরা-মৃত্যু-ব্যাধি-রূপ মহাব্রহ্মণ হইতে চিরকালের জন্ত মুক্ত হইতে পারিব ; তখন একটা অপূৰ্ব আনন্দময়

পবিত্র ভাব আমাদের চিত্তকে পরিবেষ্টিত করিয়া আছে দেখিতে পাইব। সেই অবস্থার কথা গীতা বলিয়াছেন—

“অভয়ং সত্বসংশুদ্ধিত্ত্বনিয়োগব্যবস্থিতিঃ।

দানং দমশ্চ যজ্ঞশ্চ স্বাধ্যায়স্তপ আর্জবম্॥

অহিংসা সত্যমক্রোধস্ত্যাগঃ শান্তিপৈশুনম্।

দয়া ভূতেষলোলুপ্তং মর্দবং হীরচাপলম্॥

তেজঃ ক্রমা ধৃতিঃ শৌচমদ্রোহো নাতিমানিতা।

ভবন্তি সম্পদং দৈবৌমভিজাতন্ত ভারত॥”

হে ভারত, ভয়শূন্যতা, চিত্তপ্রসন্নতা, আত্মজ্ঞানের উপায়ে নিষ্ঠা, দান, ইন্দ্রিয়সংযম, যজ্ঞ, আত্মধ্যান, তপস্বী, সরলতা, অহিংসা, সত্য, অক্রোধ, ত্যাগ, শান্তি, অঞ্চলতা, সর্বভূতে দয়া, লোলুপ্ততা, অহংকাররাহিত্য, কুকর্ষ-প্রবৃত্তিতে লজ্জা, চাপল্যশূন্যতা, তেজঃ, ক্রমা, ধৈর্য্য, শৌচ, হিংসারাহিত্য এবং অতিপূজ্যত্বাভিমানের অভাব, এইগুলি দৈবী সম্পদ অভিমুখে জাত ব্যক্তির হইয়া থাকে।

দৈবীসম্পদ লাভের পূর্বে সাধনার দ্বারা এই বিংশতিসংখ্যক জ্ঞানকে আৱত্ত করিতে হইবে ; তাহা হইলেই পূর্ক পূর্ক জন্মজিত সংস্কারের হস্ত হইতে উদ্ধার পাইতে আর বিলম্ব ঘটবে না।—

“অমানিত্বমদন্তিত্বমহিংসা ক্রান্তিরার্জবম্।

আচার্যোপাসনং শৌচং স্থৈর্য্যমাত্মবিনিগ্রহঃ॥

ইন্দ্রিয়ার্থেষু বৈরাগ্যমনহংকার এব চ।

জন্মমৃত্যুজরাব্যাদিছঃখদোষানুদর্শনম্॥

অসক্তিরনতিষজঃ পুত্রদারগৃহাদিষু ।
 নিত্যঞ্চ সমচিন্ত্যমিষ্টানিষ্টোপপত্তিষু ॥
 যস্মি চানন্ত্রযোগেন ভক্তিরব্যভিচারিণী ।
 বিবিক্তদেশসেবিত্ত্বমরতির্জনসংসদি ॥
 অধ্যাত্মজ্ঞাননিত্যত্বং তত্ত্বজ্ঞানার্থদর্শনম্ ।
 এতচ্ছ জ্ঞানমিতি প্রোক্তমজ্ঞানং যদতোহন্থথা ॥”

আত্মপ্রাণাঘাতিহতা, দম্বহীনতা, পরপীড়াত্যাগ, সহিষ্ণুতা, দরলতা, গুরুসেবা, অন্তর্কর্ষিঃশুচিতা, প্রাণের স্থিরতা, এবং মনঃ-সংযম ; বিষয় সকলে বৈরাগ্য, অহঙ্কারাহিত্য এবং জন্ম মৃত্যু জরা ব্যাধিতে দুঃখ এবং দোষের অনুদর্শন অর্থাৎ স্পষ্ট উপলব্ধি ; পুত্র দারগৃহাদিতে অনাসক্তি, (তাহাদের সুখ বা দুঃখে আমি সুখী বা দুঃখী—এইরূপ জ্ঞান না করা) ইষ্ট ও অনিষ্ট উভয়েরই প্রাপ্তিতে সর্বদা চিন্তের একরূপত্ব ; আমাতে অনন্ত যোগ দ্বারা অব্যভিচারিণী ভক্তি, নির্জ্ঞান স্থানে অবস্থিতি এবং মনুষ্যসমাজে বিরাগ ; গান-পরায়ণতা এবং তত্ত্বজ্ঞানের লক্ষ্যকে দর্শন, এই সকলকে জ্ঞান বলে ; আর যাহা ইহার বিপরীত তাহা অজ্ঞান ।

দ্বাদশ অধ্যায়

-:০:

মুমুকুর সাধনা

আমরা এতটা বিষয়ভোগাসক্ত যে, তাহাতে অবিরত হৃৎখ-
ক্লেশানুভব করিলেও আমাদের বিষয়ানুরাগ কিছুতেই নিবৃত্ত হয় না।
স্ব্থের জন্ত লালায়িত হইয়া আমরা বিষয়স্ব্থকেই পরমস্ব্থ বলিয়া
মনে করিয়া লই; কিন্তু তাহাতে আমরা যথার্থ স্ব্থের মুখ দেখিতে
পাই না। কারণ অস্বদেহীয় যোগীন্দ্র মুনীন্দ্র প্রভৃতি মহানুভব
পুরুষেরা অভিজ্ঞতা দ্বারা বুঝিয়াছেন যে, বিষয়ানুরাগ-নিবৃত্তিই পরম
স্ব্থের নামগ্রী। আমরা সর্বদা স্ব্থেরই প্রয়াসী অথচ এই স্ব্থ
কিরূপে লাভ করিতে হয়, তাহা না জানিয়া অনর্থ পদার্থে স্ব্থাদ্বেষে
ধাবিত হই, ইহার পরিণাম এই যে, আমরা আরও হৃৎখসাগরে
নিমগ্ন হই। অবিশ্রান্ত হৃৎখদাবাগিতে দগ্ধ হইয়া, তৃষ্ণাতুর
পথিক যেমন শীতল জলের জন্ত আকুল হইয়া উঠে, তদ্রূপ জীব
সাংসারিক ভোগ-স্ব্থের প্রতি বিমুগ্ধ হইয়া “বেনাহং নামৃতাত্মাং
কিমহং তেন কুর্য্যাম্” বলিয়া কাঁদিয়া উঠে। এই ব্যাকুলতাই
তাহাকে তত্ত্ব-মুক্তির স্তম্ভ-শীতল জাহ্নবীফেনধারার স্রোতস্নান
সৈকতের সন্নিগটে উপনীত করে। ক্রমে সজ্জন-সহবাসে কিঞ্চিৎ
জ্ঞান ও বৈরাগ্যোদয় হইলেই সংসারের যাবতীয় স্ব্থকে হেয় জ্ঞান
হয়; তখন ইহার অতীত এক অনাবিল অনির্বচনীয় পরমানন্দের

জ্ঞান মনপ্রাণ কোথাও ছুটিয়া বাহির হইয়া পড়িতে চায়। এই সময়ই সাধু-মহাত্মারা কৃপা করেন। সাধু মহাত্মাদের কৃপাতেই আমরা যথার্থভাবে মুমুক্শু অবস্থা লাভ করি। মুমুক্শুত্বের জন্ম যাহা যাহা প্রয়োজন তাহাই নিম্নে লিখিত হইল—

বিচার, বৈরাগ্য, ধৈর্য ও সন্তোষ এই চারিটিকে মুমুক্শু, ভক্তি-লাভের ও শুভকামী ব্যক্তিমাতেই আদর করিয়া সেবা করিবেন। আমাদের জ্ঞান ভগবান্ যাহা বিধান করিবেন, তাহাতেই সন্তুষ্ট থাকিব, যখন তজ্জ্ঞান অসন্তোষ প্রকাশ করিব না। হুঃখ, ক্লেশ যাহা সম্মুখে আসুক, তাহাতে যেন আমরা অধৈর্য প্রকাশ না করি। বৈরাগ্য যেন আমাদের চিত্তকে ইষ্টানিষ্টজনিত সুখ-দুঃখ হইতে উদাসীন করিয়া রাখে। সর্বদাই আত্মবিচার করিব। কেন আমার ইঞ্জিয়সুখে প্রবৃত্তি হয়? কেন আমার বিষয়ভোগে লাগসা জন্মে? এই ইঞ্জিয়-বিষয় কি? ইহাদের মধ্যে বাস্তবিকই কোন লোভনীয় বস্তুদার্থ আছে কি না? আমার মধ্যে কে বিষয় ভোগ করে? এই সুখ-দুঃখের হেতু কি? ইত্যাদি ভাবনা আমাদের ক্রমশঃ মধ্যম্যমার্গে উপনীত করে। যে এইরূপ বিচারপরায়ণ হয়, সে সুখে-দুঃখে কিছুতেই বিচলিত হয় না।

নৈতিক চরিত্রবল

শুভ কর্ম করিয়া অহঙ্কার করিবে না; কারণ, যাহা কিছু করিতেছ, তাহাতে তোমারই মঙ্গল লাভ হইতেছে, অতিরিক্ত তোমার কিছু করিতেছ না। অন্যের দোষ-ত্রুটি মার্জনা করিও। দরিদ্র,

অস্থস্থ, ও উৎপীড়িতকে আশ্রয় দিও। যে যত বড় দরিদ্র হউক, পাপাশ্রুতানকারী হউক, কাহাকেও ঘৃণা করিও না। পাপীকে ঘৃণা না করিয়া তাহাকে অন্ধের স্থায় পথভ্রান্ত জানিয়া তাহার প্রতি দয়াদৃষ্টি করিও এবং বন্ধুভাবে তাহাকে ধর্মের সুপথ দেখাইয়া দিও

সকলের মধ্যেই আমার হৃদয়-দেবতা সমভাবে বিরাজমান,— ইহা বিশ্বস্ত হইলে কাহাকেও ভালবাসা যায় না, কাহাকেও সেবা করা যায় না। লাভ-ক্ষতি বিচার করিতে গেলেই স্বার্থপরতা আসিয়া পড়ে। স্বার্থপরতা থাকিতে ভালবাসা পুষ্ট লাভ করে না। বাহা কিছু উপার্জন করিবে তাহার কিছু অংশ পরহিতের জন্য ব্যয় করিবে। ভগবান্ যেমন সকলের আশ্রয়, ভগবদ্ভক্তও সেইরূপ সকলের আশ্রয়স্থানীয় হইবেন।

বাহাতে সকলে সৎপথে যায়, শুভ কর্মের অনুষ্ঠান করে, সে বিষয়ে আমাদের বিশেষ লক্ষ্য থাকা উচিত। আমাদের জানা উচিত, আমাদের চারি পাশের সমস্ত লোক উন্নত না হইলে, আমার ব্যক্তিগত উন্নতির বিশেষ কোন মূল্য নাই। আমার চারিদিকের জনসমূহের উন্নতিতেই আমার যথার্থ উন্নতি। সমস্ত লোককে ছাড়িয়া আমি একলা যে কিছুই নহি। বস্তুতঃ সকলকে ছাড়িয়া আমার একার কিরূপেই বা পরিভ্রাণ সম্ভব? নিখিল জগতের বর্তমান এবং অতীত যুগ-যুগান্তরের কর্মফলে কি সকলেই আমরা জড়িত নহি? একের দুষ্কৃতির ফলভোগ কি আমরা সকলে মিলিয়া ভোগ করিতেছি না? কারণ কাহাকেও ছাড়িয়া আমরা একা নন্দন নহি। তাই এ বিশাল জনসমূহের সমস্ত পাপ-পুণ্য আমাদের

বদ্ধ করিয়া রাখিয়াছে ; আমাকে উঠিতে হইলে এই সকলকে যাই উঠিতে হইবে। সুতরাং যিনি যেটুকু সংকল্প করিবেন, পুণ্য কক্ষে সহায়তা করিবেন, তাহা তিনি বিশ্ব-মানবের জন্তই করিবেন, একার জন্ত নহে,—কখনই নহে। কারণ দাত্তা”ই “সর্বভূতাত্তা”। শরীরের কোন অংশে যখন কোন টক বা কোন স্পর্শ অনুভব হয়, তখন তাহার সুখ-দুঃখ যেন সর্বদাই ভোগ করে, তদ্রূপ প্রতি জীবের পাপ-পুণ্য সুখ-দুঃখ আমাদের সকলের সহিত মিলিয়া ভোগ করিতে হয় ; ৫৭ ভগবান্ যে “সর্বভূতাত্তা”—এ কথার কোন মূল্য কে না। সুতরাং অনলস হইয়া কেবলমাত্র স্বজাতি ও স্বজনের জন্য নহে, এই বিশ্বের সমগ্র মানবজাতির মঙ্গল কামনা করিতে হবে।

পরিন্দা, পরচর্চা করিতে আমাদের বিশেষ উৎসাহ দেখা যায় ; ৫৮ যে সময় পরিচর্চায় ব্যাপ্ত থাকি, সে সময় যদি সদালোচনা চলিত না, তাহা হইলে উন্নতির পথে আমরা বিশেষভাবে গম্য হইতে পারি।

আলস্য, দীর্ঘস্থত্বতা, ও বিশৃঙ্খলতা আত্মোন্নতির বিঘ্ন। এই ত্রয়কে প্রাণপণে অতিক্রম করিতে হইবে। বাহাদিগকে ইতরকে বলিয়া আমরা ঘৃণা করি, তাহাদের মধ্যে বাহাতে সংশিক্ষা ও উন্নয়ন উদ্দেশ্য হয়, সে বিষয়ে আমাদের একান্ত যত্ন করা কর্তব্য। তাহাকেও কোন অজ্ঞান করিতে দেখিলে তাহাকে সাবধান করিয়া ওড়া উচিত। যিনি জীবের মঙ্গলার্থ কৰ্ম করিতেছেন, তাহার

কোন আকস্মিক ক্রটি ঘটিলে বাহিরে ঘোষণা করা উচিত নহে। সকলকে যথাযোগ্য সম্মান করা উচিত। শ্রেষ্ঠ লোকদিগকে সম্মান করিতে না শিখিলে কখন এ জাতির উন্নতি হইবে না। কিন্তু কাহারও তোষামোদ করা উচিত নহে। অধিক কথা বলা ভাল নয়। কথা বেশী বলিলেই অনেক অনাবশ্যক কথা বলিতে হয়। লোকের সহিত কথা-বার্তায় ও ব্যবহারে ভদ্রতার সীমা লঙ্ঘন করা উচিত নয়। কোন কুৎসিত বিষয়ের জল্পনা করা শুভকামীর পক্ষে একান্ত নিন্দনীয়। ভদ্রমাজে যে কথা উচ্চারণ করিতে পারি না, তাহা মনোমধ্যে আলোচনা করাও কর্তব্য নহে।

কাহাকেও সাহায্য করিতে হইবে বলিয়া কোমর বাঁধিয়া হাটে বসিয়া থাকার প্রয়োজন নাই। যখন যাহাকে সাহায্য করা আবশ্যক, তখন অকুতোভয়ে প্রাণপণে তাঁহাকে সাহায্য করিবে। তখন নিজের পানে তাকাইয়া, ভাবিয়া চিন্তিয়া কিছু করিবার প্রয়োজন নাই। নিজের দিকে যদি তাকাও, তবে কখন কাহাকেও সাহায্য করিতে পারিবে না। ভগবান্ আমার কাছে চাহিতেছেন, এই মনে করিয়া অগ্রসর হইবে। এইরূপ নিঃস্বার্থ পরোপকারই ভগবানের যথার্থ পূজা। ভগবানের কোন প্রতিমূর্ত্তির নিকট যখন আমরা কোন দ্রব্য নিবেদন করি, তখন তাহা তিনি গ্রহণ করেন কি, না করেন, তাহা আমরা বুঝিতে পারি না। অবশ্য সমস্ত বস্তুই যখন তাঁর, তখন তাঁহাকে নিবেদন করিয়াই আমাদের গ্রহণ করা উচিত; কিন্তু তাঁহাকে নামে মাত্র দেখাইয়া, লোভযুক্ত চিত্তে যখন আমরাই সেই সব বস্তু গ্রহণ করি, তখন তাহাকে প্রসাদ বলিয়া মনে করিলে

বোঝা হয় ভুল করা হয়। কারণ এখানে আমরা ত্যাগ কিছুই করি না ; দেবতাকে যাহা দিই তাহা হুর্ভাগ্যবশতই হক্ আর সৌভাগ্যবশতই হক্ সমস্তটাই ফিরিয়া পাই। কিন্তু যেখানে তিনি সত্যই গ্রহণ করিবার জন্ত আমাদের কাছে হস্ত পাতিয়া থাকেন, যেখানে দান করিতে হইলে সত্যই আমাদের কিছু ত্যাগ করিতে হয়, সেইখানে যদি দান করিতে পারি, বিনীত অন্তঃকরণে আমাদের ভক্তি-অর্থ্য নিবেদন করিতে পারি, তবেই আমাদের পূজা করা সার্থক হয়। যেখানে হুর্ভিক্ষ, সেখানে তিনি অন্ন চাহিতেছেন ; যেখানে রোগ-পীড়িত, সেখানে তিনি শুশ্রূষা চাহিতেছেন ; যেখানে গৃহহীন হতভাগ্যেরা ইতস্ততঃ ধাবমান হইয়া কাঁদিয়া বেড়াইতেছে, সেখানে তিনি আশ্রয় ভিক্ষা করিতেছেন ; এবং যেখানে বিবস্ত্র দরিদ্র লজ্জা নিবারণ করিতে পারিতেছে না, সেখানে তিনি বসনের জন্ত হস্ত পাতিয়া আছেন। যদি এই সর্বভূতস্থিত ভগবানকে পূজা করিতে না পারি, তবে অল্প পূজা তো বুঝা আড়ম্বরমাত্র।

ভগবান্কে যে যে ভাবে পূজা করে, তাহাতে দ্বেষ করিও না।

মানসিক উন্নতি

মন যথার্থই আয়নার মত, তাহাতেই আত্মার প্রতিবিম্ব প্রতিফলিত হয়। মনের দ্বারা আমরা যাহা কিছু করি, তাহা সমস্ত আত্মারই কার্য মনে করিয়া লওয়া যাইতে পারে। মনেই বিবিধ চিন্তার উদয় হয়। চিন্তা শক্তির আশ্চর্য্য অচিন্তনীয় প্রভাব। আমাদের স্মৃতিস্তা বা কুচিন্তা কিছুই নষ্ট হয় না ; সমস্তই এই

আকাশে বিদ্যমান থাকে। সূচিস্তা অত্যাশ্রু সূচিস্তা সকলকে, এবং কুচিস্তা অত্যাশ্রু কুচিস্তা সকলকে আকর্ষণ করে। আমরা কুচিস্তা পোষণ করিয়া তাহার বিষাক্ত বীজাণু এই বিশ্বের মধ্যে ছড়াইয়া দিই, সেই সকল কুচিস্তার বীজাণু সংক্রামক রোগের মত অস্ত্রের মনোমধ্যে প্রবেশ লাভ করে। সুতরাং যখন এত বড় দায়িত্ব, তখন কুচিস্তাকে পোষণ করা যে, কি মহাপাপ, তাহা পুনঃ পুনঃ স্মরণ করিয়া চিন্তাকে সংযত করা কর্তব্য। যদি এক দিনও অপরকে বা নিজেকে সংশোধন করিব বলিয়া ভাবিয়া থাকি, অথবা অত্র কোন শুভকর্মের কল্পনা করিয়া থাকি, তবে তাহাও নষ্ট হইবার নহে। অতএব দিনান্তে কোন না কোন সচ্চিন্তার ফলকালের জন্তও আমাদের মনকে নিবিষ্ট রাখা উচিত।

বাহিরে সংসারে লোক নানা কথা বলিতেছে, নানা কার্য করিতেছে, তাহাতে মনকে বিচলিত হইতে দিও না। সময়ের স্রোতে তোমার চিন্তাকে যেন ভাসাইয়া লইয়া বাইতে না পারে। যখন যে কাজ করিবে, মনকে দৃঢ়ভাবে তাহাতে নিবিষ্ট রাখিবে। বা তা চিন্তা খুসীমত যেন তোমার মনে ঘাতাঘাত করিতে না পায়। পুনঃ পুনঃ হুচিস্তাসমূহকে মন হইতে তাড়াইতে হইলে ধৈর্য্যের আবশ্যক, তাহা বলাই বাহুল্য; কিন্তু এই ধৈর্য্য দ্বারা মন হইতে কুচিস্তাসমূহকে একেবারে তাড়াইতে না পারিলে অধ্যাত্মজ্ঞান বিকাশ লাভ হইবে না। বাজে চিন্তা আসিবামাত্রই তাহাকে ধরিয়া ফেলিবে, এবং তখন তাহাকে মন হইতে বাহির করিয়া দিবার যত্ন করিবে। ভাল ভাল পুস্তক, ভাল ভাল প্রবন্ধ প্রতিদিন পড়িবে

ইহাতে মনের দৃঢ়তা বাড়িবে, এবং অনেক সময় অশ্বাস বাণী শুনিতে পাইবে। মনু, মহাভারত, রামায়ণ, বিশেষতঃ ভগবদ্গীতা প্রত্যহ শ্রদ্ধার সহিত পাঠ করিলে তাহার নিগূঢ় অর্থ তোমার নিকট স্বভাব প্রকাশিত হইয়া পড়িবে।

আধ্যাত্মিক উন্নতি

প্রতিদিন মনকে কিছুক্ষণের জন্ত স্থির করিতে চেষ্টা করিবে। নির্বাক স্থানে প্রদীপ যেমন অচঞ্চল থাকে, তদ্রূপ মনকে বাহ্য বিষয় হইতে ফিরাইয়া আত্মাতে নিশ্চল করিয়া রাখিতে হইবে। চিত্তের এইরূপ একান্ত অচঞ্চল অবস্থাতেই আত্মার স্নানির্মল জ্যোতি প্রদীপ্ত হইয়া উঠে।

যেমন দিবসে নানা কর্ম করিয়া রাত্রিতে আমরা বিশ্রাম করি, তদ্রূপ মন বিষয়-চিন্তায় নিরবধি ব্যাপ্ত, একবার তাহাকে চিন্তাশূন্য করিয়া বিরাম-সাগরের মধ্যে ডুবাইয়া দিতে হইবে। প্রতিদিন অল্প অল্প করিয়া চেষ্টা করিলে, এইরূপ স্থির অবস্থাকে আয়ত্ত করা কঠিন নয়। চিত্ত স্থির হইলেই ভগবৎ-প্রসাদ লাভ হয়, এবং ভগবৎ-প্রসাদেই সমস্ত দুঃখের বিরাম হয়।

তাঁহার আনন্দঘন জ্যোতির্ময় স্বরূপ প্রত্যক্ষ না করিলে, আমাদের কর্মক্ষয়ও হইবে না, হৃদয়গ্রন্থিও ছিন্ন হইবে না। করুণাময় ভগবান্ আমাদিগকে কৃপা করিতে প্রস্তুত, আমরা কি একবার তাহা চক্ষু মেলিয়া দেখিব না। কবে আমরা সমস্ত কর্মের বোঝা তাঁহার পাদপদ্মে নামাইয়া দিয়া নিশ্চিন্ত চিত্তে সেই প্রেমময়ের

দিনଚৰ্ঘ্যা

গুণ গান কৰিয়া জন্ম জীবন সফল কৰিব! ঐ গুণ তি-
ৰলিতেছেন :—

“সৰ্বধৰ্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ ।

অহং হ্যং সৰ্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ ॥”

“সৰ্বকৰ্ম্মাণ্যপি সদা কুৰ্ব্বাণে। মদ্ব্যপাশ্রয়ঃ ।

মৎপ্রসাদাদবাপ্নোতি শাস্বতং পদমব্যয়ম্ ॥”

“ভোক্তারং যজ্ঞতপসাং সৰ্বলোকমহেশ্বৰম্ ।

স্বহৃদং সৰ্বভূতানাং জ্ঞাত্ব মাং শান্তিমুচ্ছতি ॥”

ওঁ হরিঃ ওঁ ।

পরিশিষ্ট

(ক)

যোগচর্য্যা

যাঁহারা যোগাভ্যাস করিবেন, তাঁহাদের আহারবিহার-সম্বন্ধে বিশেষ নিয়ম থাকা আবশ্যক। আমি মোটামুটি কতকগুলি নিয়ম এইখানে উল্লেখ করিতেছি। অনেকে যোগাভ্যাস করেন, অথচ কোন সুফল লাভ করিতে পারেন না, তাহার কারণ যোগাভ্যাসের প্রাথমিক নিয়ম পালন লইয়া আমরা অনেক সময় উপেক্ষা করিয়া থাকি। সেই জন্য নিম্নে যোগচর্য্যার কতকগুলি নিয়ম দিলাম।

১। অধিক রাত্রি জাগরণ ভাল নহে।

২। অনাবশ্যক কাজে এবং অনাবশ্যক চিন্তায় অধিকক্ষণ আপনাকে ব্যস্ত না রাখা।

৩। স্তম্ভধারণে বিশেষ যত্নবান হওয়া উচিত।

৪। আহার, পরিচ্ছদ, সাধন-ভজন ও থাকিবার স্থান বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা।

৫। খুব হিসাবমত ভোজন করিতে হইবে, যাহাতে উদরে বায়ু না জমিতে পারে। যে পরিমাণ খাইতে পারা যায়, অন্ন ও জলে তাহার তিন ভাগ পূর্ণ করিয়া অবশিষ্ট একভাগ বায়ু সঞ্চালনের জন্য রাখা কর্তব্য। রাত্রের আহার খুব স্নান ও পরিমিত হওয়া আবশ্যক। যাহাতে পেট গরম করে, এরূপ তরকারি ও মসলা ব্যবহার করা

উচিত নহে।" লঙ্কা ও গরম মসলা বা গুরুপাক দ্রব্য সর্বদা প
ত্যাগ্য। দধি ব্যবহার করা উচিত নহে। মধ্যে মধ্যে দধি
তক্রে পরিণত করিয়া খাইতে পারা যায়। কাঁচা মুগের ডা
ডুমুর, পেঁপে, মান, কাকরোল, রামতরই, বরবটি এই সকল দ্র
সিদ্ধ করিয়া সামান্য মসলার সাহায্যে প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার
ভাল। আলু, কপি একেবারে না খাওয়াই ভাল।

৬। কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা প্রয়োজন। বাঁহাদের কোষ্ঠ পরিষ্
হয় না, তাঁহাদের মাসান্তে একবার করিয়া হরীতকীর জোলাপ লও
মন্দ নহে।

৭। মস্তিষ্ক বাহাতে শীতল থাকে, ও শরীরে কফ না জমে
তদ্বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন।

৮। অধিক নিদ্রা ও আলস্যের বশবর্তী না হওয়া।

৯। রাত্রির শেষ প্রহরের দিকে প্রবুদ্ধ থাকা।

১০। সর্বান্তঃকরণে সর্বপ্রকার নিয়ম রক্ষা করিতে চেষ্টা করা

পরিশিষ্ট



(খ)

স্তোত্রাবলী

শ্রদ্ধাধান্ পাঠকদিগের সুবিধার জন্য কয়েকটি সংস্কৃত স্তোত্র ও
বাক্যলাঙ্গীত উদ্ধৃত করিয়া দিলাম :—

প্রাতঃস্মরণ মন্ত্র

ব্রহ্মা মুরারিন্দ্রিপুরাস্তকারী
ভানুঃ শশী ভূমিস্থতো বুধশ্চ ।
গুরুশ্চ শুক্রঃ শনিরাহকেতবঃ
কুর্ব্বন্ত সৰ্বেষাং মম সুপ্রভাতং ॥
লোকেশ চৈতন্যময়াধিদেব
শ্রীকান্ত বিষ্ণো ভবদাজ্ঞয়ৈব ।
প্রাতঃ সমুথায় তব প্রিয়ার্থঃ
সংসারমাত্রামনুবর্তায়িষ্যে ।
জানামি ধৰ্ম্মং ন চ মে প্রযুক্তি-
র্জানাম্যধৰ্ম্মং ন চ মে নিবৃত্তিঃ ।

ভয়া হৃষীকেশ হৃদি স্থিতেন
 যথা নিষুক্তোহস্মি তথা করোমি ॥
 প্রভাতে যঃ স্মরেন্নিত্যং দুৰ্গাদুৰ্গাক্ষরদ্বয়ম্ ।
 আপদস্তস্য নশ্যন্তি তমঃ সূৰ্য্যোদয়ে যথা ॥
 পুণ্যশ্লোকো নলো রাজা পুণ্যশ্লোকো যুধিষ্ঠিরঃ ।
 পুণ্যশ্লোকা চ বৈদেহী পুণ্যশ্লোকো জনার্দনঃ ॥
 মদ্রঃ সত্যং পূজা সত্যং সত্যং দেবো নিরঞ্জনঃ ।
 গুরোৰ্বাক্যং সদা সত্যং সত্যমেব পরং পদম্ ॥

গণেশপ্রাতঃস্মরণস্তোত্র

শ্রীগণেশায় নমঃ ।

প্রাতঃ স্মরামি গণনাথমনাথবন্ধুং
 সিন্দূরপূরপরিশোভিত-গণ্ডযুগ্মম্ ।
 উদগুবিম্বপরিখণ্ডনচণ্ডদণ্ড-
 মাখণ্ডলাদিস্মরণায়কবৃন্দবন্দ্যম্ ॥ ১
 প্রাতঃস্মরামি চতুরানন-বন্দ্যমান-
 মিচ্ছামুকূলমখিলঞ্চ বরং দদানম্ ।
 তং তুন্দিলং বিরসনাধিপবজ্রসূত্রং
 পুঞ্জং বিলাসচতুরং শিবয়োঃ শিবায় ॥ ২

প্রাতর্ভজাম্যভয়দং খলু ভক্তশোক-

দাবানলং গণবিভুং বরকুঞ্জরাস্তম্ ।

অজ্ঞাত-কানন-বিনাশনহব্যবাহ-

মুৎসাহবর্দ্ধনমহং স্মৃতমীশ্বরস্ত ॥

আদিত্যস্তোত্র

নমঃ সবিদ্রে জগদেকচক্ষুষে

জগৎপ্রসূতিস্থিতিনাশেহেতবে ।

ত্রয়ীময়ায় ত্রিগুণাত্ত্বধারিণে

বিরিঞ্চি-নারায়ণ-শঙ্করাত্ত্বনে ॥ ১

যন্তোদয়েনেহ জগৎ প্রবুধ্যতে

প্রবর্ততে চাখিলকর্ম্মসিদ্ধয়ে ।

ত্র্যম্বকেন্দ্রনারায়ণরুদ্রবন্দিতঃ

স নঃ সদা বচছতু মঙ্গলং রবিঃ ॥ ২

নমোহস্ত সূর্য্যায় সহস্ররশ্ময়ে

সহস্রশাখাশ্রিতসস্তবাত্ত্বনে ।

সহস্রযোগোত্তবভাবভাগিনে

সহস্রসংখ্যায়ুগধারিণে নমঃ ॥ ৩

যশ্মগুলং দীপ্তিকরং বিশালং

রত্নপ্রভং তীব্রমনাদিরূপম্ ।

দারিদ্র্যদুঃখক্ষয়কারণঞ্চ

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৪

যশ্মগুলং দেবগণৈঃ সুপূজিতং

বিপ্রৈঃ স্তুতং ভাবনমুক্তিকোবিদম্ ।

তং দেবদেবং প্রণমামি সূর্য্যং

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৫

যশ্মগুলং জ্ঞানঘনং ত্বগম্যং

ত্রৈলোক্যপূজ্যং ত্রিগুণাত্মরূপম্ ।

সমস্ততেজোময়দিব্যরূপং

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৬

যশ্মগুলং গূঢ়মতিপ্রবোধং

ধর্ম্মস্তা বুদ্ধিং কুরুতে জনানাম্ ।

যৎ সর্বপাপক্ষয়কারণঞ্চ

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৭

যশ্মগুলং ব্যাধিবিনাশদুঃখং

যদৃগ্‌যজুঃসামসুসম্প্রসীতম্ ।

প্রকাশিতং যেন চ ভূভুবঃস্বঃ

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৮

যন্মগুণং বেদবিদো বদন্তি

গায়ন্তি যচ্চারণসিদ্ধসজ্জাঃ ।

যদ যোগিনো যোগজুষাঞ্চ সজ্জাঃ

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৯

যন্মগুণং সর্ববজনেষু পূজিতং

জ্যোতিশ্চ কুর্যাদিহ মর্ত্যালোকে ।

যৎকালকালাদিমনাদিরূপং

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১০

যন্মগুণং বিমুচতুমুখাখ্যং

যদকরং পাপহরং জনানাম্ ।

যৎকালকল্পক্ষয়কারণঞ্চ

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১১

যন্মগুণং বিশ্বস্রজাং প্রসিদ্ধ-

মুৎপত্তিরক্ষাপ্রলয়প্রগল্ভম্ ।

যন্মিঞ্জগৎ সংহরতেহখিলঞ্চ

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১২

যন্মগুণং সর্ববগতস্ত বিবেচা-

রাত্মা পরং ধাম বিশুদ্ধ তত্ত্বম্ ।

সূক্ষ্মাস্তুরৈর্যোগপথানুগম্যং

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১৩

যন্মগুলং ব্রহ্মবিদো বদন্তি

গায়ন্তি যচ্চারণসিদ্ধসজ্জাঃ ।

যন্মগুলং বেদবিদঃ স্মরন্তি

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১৪

যন্মগুলং বেদবিদোপগীতং

যদ্ যোগিনাং যোগপথানুগম্যম্ !

তৎসর্ববেদং প্রণমামি সূর্য্যং

পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১৫

ধ্যায়ঃ সদা সবিতৃমগুলমধ্যবর্তী

নারায়ণঃ সরসিজাসনসন্নিবিষ্টঃ ।

কেয়ুরবান্ কনককুণ্ডলবান্ কিরীটী

হারী হিরণ্ময়বপুর্ধ্বতশ্চচক্রঃ ॥ ১৬

সশ্চচক্রং রবিমণ্ডলে স্থিতং

কুশেশয়াক্রান্তমনন্তমচ্যুতম্ ।

ভজামি বুদ্ধ্যা তপনীয়মূর্ত্তিং

স্মরোক্তমং চিত্রবিভূষণোজ্জ্বলম্ ॥ ১৭

ষাদশাঙ্কর স্তোত্র

ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায় ।

ওঁ-মিতি জ্ঞানমাত্রেণ রাগাজীর্ণেন নির্জিতঃ ।

কালনিদ্রাং প্রপম্নোহস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ১

ন-গতির্বিদ্যতে নাথ ত্বমেব শরণং প্রভো ।

পাপপক্ষে নিমগ্নোহস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ২

মো-হিতো মোহজালেমন পুত্রদারাদিভির্ধনৈঃ ।

তৃষ্ণয়া পীড়্যমানোহস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ৩

ভ-ক্তি হীনঞ্চ দীনঞ্চ দুঃখশোকাতুরং প্রভো ।

অনাশ্রয়মনাথঞ্চ ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ৪

গ-তাগতেন শ্রাস্তোহস্মি দীর্ঘসংসারবজ্রস্থ ।

যেন ভূয়ো ন গচ্ছামি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ৫

ব-হবো হি ময়া দৃষ্টা যোনিদ্বারঃ পৃথক্ পৃথক্ ।

গর্ভবাসে মহদুঃখং ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ৬

তে-ন দেব প্রপম্নোহস্মি চিন্তয়ামি পুনঃ পুনঃ ।

জগৎসংসারমোক্ষায় ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ৭

বা-চা যচ্চ প্রতিজ্ঞাতং কস্মিণা ন কৃতং ময়া ।

সোহহং কস্মদ্বরাচারস্ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ৮

স্ব-কৃতং ন কৃতং কিঞ্চিদু-কৃতঞ্চ কৃতং ময়া ।

সংসারার্ণবমগ্নোহস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ৯

দে-হাস্তরসহস্রাণামস্তোম্যং ভ্রমিতং ময়া ।

যেন ভূয়ো ন গচ্ছামি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ১০

বাসুদেবং প্রণমোহস্মি প্রণমামি পুনঃ পুনঃ ।

জরামরণভীতোহস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ১১

য-ত্র যত্রৈব জাতোহস্মি স্ত্রীষু বা পুরুষেষু চ ।

তত্র তত্রাচলা ভক্তিত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ১২

শ্রীশুকদেবরচিতং শ্রীবিষ্ণোৰ্দ্বাদশাক্ষরস্তোত্র সমাপ্তম্ ॥

:০:-

শ্রীকৃষ্ণস্তোত্র

বন্দে নবঘনশ্যামং পীতকৌষেয়বাসসম্ ।

সানন্দং সুন্দরং শুদ্ধং শ্রীকৃষ্ণং প্রকৃতেঃ পরম্ ॥ ১

নবীননীরদশ্যামং নীলেন্দীবরলোচনম্ ।

বল্লবীনন্দনং বন্দে কৃষ্ণং গোপালরূপিণম্ ॥ ২

২৫

কৃষ্ণায় বাসুদেবায় হরয়ে পরমাত্মনে ।

প্রণতক্লেশনাশায় গোবিন্দায় নমো নমঃ ॥ ৩

বাসুদেবহৃতং দেবং কংসচানুরমর্দনম্ ।

দেবকীপরমানন্দং কৃষ্ণং বন্দে জগদ্গুরুম্ ॥ ৪

মুকং করোতি বাচালং পশুং লজ্জয়তে গিরিমে ।
 ষৎকৃপা তমহং বন্দে পরমানন্দমাধবম্ ॥ ৫
 নমস্তে বাসুদেবায় নমঃ সঙ্কর্ষণায় চ ।
 প্রহ্লাদায়ানিরুদ্ধায় তুভ্যং ভগবতে নমঃ ॥ ৬
 নমো ব্রহ্মণ্যদেবায় গো-ব্রাহ্মণ-হিতায় চ ।
 জগদ্ধিতায় কৃষ্ণায় গোবিন্দায় নমোনমঃ ॥ ৭

শ্রীকৃষ্ণ স্তোত্র ।

হ্রমেব মাতা চ পিতা হ্রমেব, হ্রমেব বন্ধুশ্চ সখা হ্রমেব ।
 হ্রমেব বিদ্যা দ্রবিণং হ্রমেব, হ্রমেব সর্বং মম দেবদেব ॥ ১
 যজ্ঞেশাচ্যুত গোবিন্দ মাধবানন্ত কেশব ।
 কৃষ্ণ বিষ্ণো হৃষীকেশ বাসুদেব নমোহস্ত তে ॥ ২
 নমঃ কৃষ্ণায় দেবায় ব্রহ্মণোহনন্তমূর্তয়ে ।
 যোগেশ্বরায় যোগায় হ্রামহং শরণং গতঃ ॥ ৩
 কৃষ্ণায় বাসুদেবায় দেবকীনন্দনায় চ
 নন্দগোপকুমারায় গোবিন্দায় নমোনমঃ ॥ ৪
 নমঃ পরমকল্যাণ নমস্তে বিশ্বভাবন ।
 বাসুদেবায় শাস্ত্রায় যদুনাং পতয়ে নমঃ ॥ ৫

কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃপালুস্বমগতীনাং গতির্ভব ।
 সংসারার্ণবমগ্নানাং প্রসীদ পুরুষোত্তম ॥ ৬
 নাথ যোনিসহশ্রেষু যেষু যেষু ত্রজাম্যহম্ ।
 তেষু তেষুচলা ভক্তিরচ্যুতাস্তু সদা ত্বয়ি ॥ ৭
 যা প্রীতিরবিবেকানাং বিষয়েদ্বনপায়িনী ।
 ত্বামনুস্মরতঃ সা মে হৃদয়ন্যাপসপ্ততু ॥ ৮
 জয়তি জয়তি দেবো দেবকীনন্দনোহয়ং
 জয়তি জয়তি কৃষ্ণে বৃষ্ণিবংশপ্রদীপঃ ॥ ৯
 জয়তি জয়তি মেঘশ্যামলঃ কোমলাঙ্গো ।
 জয়তি জয়তি পৃথ্বীভারনাশো মুকুন্দঃ ॥ ১০
 কৃষ্ণ ত্বদীয় পদপঙ্কজপঙ্করান্তে
 অদ্যৈব মে বিশতু মানসরাজহংসঃ ।
 প্রাণপ্রয়াণসময়ে কফবাতপিষ্টৈঃ
 কণ্ঠাবরোধনবিধৌ স্মরণং কুতস্তে ॥ ১১
 নমামি নারায়ণ-পাদপঙ্কজং
 করোমি নারায়ণ-পূজনং সদা ।
 বদামি নারায়ণ-নাম নিঃশ্বলং
 স্মরামি নারায়ণ তত্ত্বমব্যয়ম্ ॥ ১২
 কিং তস্মৈ বহুভিঃ স্মৃত্বৈর্ভক্তির্ব্যস্ত জনাৰ্দনে ।
 নমো নারায়ণায়ৈতি মন্ত্রঃ সর্বার্থসাধকঃ ॥ ১৩

হে জিহ্বে রসসারজে সর্বদা মধুরপ্রিয়ে ।
 নারয়ণাখ্যং পীয়ুষং পিব জিহ্বে নিরন্তরম্ ॥ ১৪
 সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং ভুজমুখাপ্য চোচ্যতে ।
 ন বেদাচ্চ পরং শাস্ত্রং ন দেবঃ কেশবাৎ পরঃ ॥ ১৫
 আলোচ্য সর্ববিশাস্ত্রাণি বিচার্যৈবাং পুনঃ পুনঃ ।
 ইদমেকং স্তুনিষ্পন্নং ধ্যেয়ো নারায়ণঃ সদা ॥
 শরীরঞ্চ নবচ্ছিন্নং ব্যাধিগ্রস্তং কলেবরম্ ।
 ঔষধং জাহ্নুবীতোয়ং বৈদ্যো নারায়ণো হরিঃ ॥ ১৭
 যন্ত হস্তে গদাচক্রং গরুড়ো যন্ত বাহনম্ ।
 শঙ্খঃ করতলে যন্ত স মে বিষ্ণুঃ প্রসাদতু ॥ ১৮
 অপ্রমেয় হরে বিষ্ণে কৃষ্ণ দামোদরাচ্যুত ।
 গোবিন্দানন্ত সর্ববিশ বাসুদেব নমোহস্ত তে ॥ ১৯
 কায়েন বাচা মনসেন্দ্রিয়ৈশ্চ
 বুদ্ধ্যাত্মনা বাসুহতঃ স্বভাবাৎ ।
 করোমি যদ্ যৎ সকলং পরস্মৈ
 নারায়ণায়ৈব সমর্পয়ামি ॥ ২০
 ভব-জলধিগতানাং দ্বন্দ্ববাতাহতানাং
 স্তুতত্বহিতৃকলত্রি ত্রাণভারাবৃতানাং ।
 বিষমবিষয়তোয়ে মজ্জতামগ্নবানাং
 ভবতু শরণমেকো বিষ্ণুপোতো নরাণাম্ ॥ ২১

মুকুন্দ মুৰ্দ্ধ। প্রণিপত্য যাচে

ভবন্তুমেকান্তমিয়ন্তুমর্থম্।

অবিস্মৃতিত্বচ্চরণারবিন্দে

ভবে ভবে মেহস্ত তব প্রসাদাৎ ॥ ২২

নাস্তা ধর্ম্মে ন বস্তুনিচয়ে নৈব কামোপভোগে

যন্তাব্যং তন্তবতু ভগবন্ পূর্ববকস্মানুরূপম্।

এতৎ প্রার্থ্যং মম বহুমতং জন্মজন্মান্তরেহপি

• ত্বৎ পাদান্তোরুহযুগগতা নিশ্চলা ভক্তিরস্ত ॥ ২৩

বন্দে মুকুন্দমরবিন্দদলায়তাক্ষং

কুন্দেন্দুশজ্জাদশনং শিশুগোপবেশম্।

ইন্দ্রাদিদেবগণবন্দিতপাদপীঠং

বৃন্দাবনালয়মহং বসুদেব-সুসুম্ ॥ ২৫

—(০)—

দৈন্ত-নিবেদন স্তোত্র ।

ত্বদাশ্রিতানাং জগদ্রুস্তবস্থিতি-

প্রণাশসংসারবিমোচনাদয়ঃ ।

ভবন্তি লীলাবিধয়শ্চ বৈদিকা-

স্তবীয়গস্তীরমনোনুসারিণঃ ॥ ১

নমো নমো বাহ্যনসাতিভূময়ে,

নমো নমো বাহ্ননসৈকভূময়ে ।
 নমো নমোহনন্তমহাবিভূতয়ে
 নমো নমোহনন্তদয়ৈকসিদ্ধবে ॥ ২
 ন ধর্ম্মনিষ্ঠোপ্মি ন চাত্তবেদৌ
 ন ভক্তিমাংস্বচ্চরণারবিন্দে ।
 অকিঞ্চনোহনন্তগতিঃ শরণ্যং
 হংপাদমূলং শরণং প্রপদ্যে ॥ ৩
 ন নিন্দিত কস্মি তদস্তি লোকে
 সহস্রশো যন্ন ময়া ব্যাধায়ি ।
 সোহহং বিপাকাবসরে মুকুন্দং
 ক্রন্দামি সংপ্রত্যগতিস্তবাগ্রে ॥ ৪
 নিমজ্জতোনন্তভবান্ধবান্ত-
 শ্চিরায় মে কূলমিবাসি লব্ধঃ ।
 ত্রয়াপি লব্ধং ভগবন্নিদানী-
 মনুস্তমং পাত্রমিদং দয়ায়াঃ । ৫
 অভূতপূর্ব্বং মম ভাবি কিংবা
 সর্ব্বং সহে মে সহজং হি দুঃখং ।
 কিন্তু তদগ্রে শরণাগতানাং
 পরাভবো নাথ ন তেহনুরূপঃ ॥ ৬
 নিরাশ কস্মাপি ন তাবদুৎসহে

মহেশ হাতুং তব পাদপঙ্কজং ।
 রুশা নিরস্তোপি শিশুস্তনক্কয়ো
 ন জাতু মাতুশ্চরণৌ জিহাসতি ॥ ৭
 তবামৃতশ্চন্দিনি পাদপঙ্কজে
 নিবেশিতায়া কথমণ্ডদিচ্ছতি ।
 স্থিতেহরবিন্দে মকরন্দনির্ভরে
 মধুব্রতো ন ক্ষুরকং হি বীক্ষতে ॥ ৮
 ব্রজি মুদ্दिश्य कदापि केनचित्
 यथा तथा वापि सकृत् कृतोऽङ्गलिः ।
 তথৈব মুখ্যাত্যশুভাশেষতঃ
 শুভানি পুষ্যতি ন জাতু হীয়তে ॥ ৯
 উদীৰ্ণসংসারদবাসুশুক্ষণিং
 ক্ষণেন নির্বাপপরাং চ নিবৃতিম্ ।
 প্রযচ্ছতি হচ্চরণারুণান্বজ-
 দয়ানুরাগামৃতসিন্ধুশীকরঃ ॥ ১০
 বিলাসবিক্রান্ত-পরাবরালয়ং
 নমস্তদার্ত্তিক্ষপণে কৃতক্ষণম্ ।
 ধনং মদীয়ং তব পাদপঙ্কজং
 কদা নু সাক্ষাৎ করবাণি চক্ষুষা ॥ ১১
 কদা পুনঃ শঙ্খরথাজকল্পক-

ধ্বজারবিন্দাকুশবজ্রলাঞ্ছনম্ ।

ত্রিবিক্রম হৃচ্চরণাসুজদয়ং

মদীয় মূৰ্দ্ধানমলং করিষ্যতি ॥ ১২

বিরাজমানোজ্জ্বলপীতবাসসং

স্মিতাতসী-সুনসমামলচ্ছবিম্ ।

নিমগ্ননাভিং তন্মুমধ্যমুল্লস-

দিশালবক্ষঃস্থলশোভিলক্ষণম্ ॥ ১৩

উদগ্রপীনাংসবিলম্বি কুণ্ডলা-

লকাবলী-বন্ধুরকসুকন্ধরম্ ।

মুখশ্রিয়া গ্র্যক্ তপূর্ণনির্মলা-

মৃতাংশুবিশ্বাসুরহোজ্জ্বলশ্রিয়ম্ ॥ ১৪

প্রবুদ্ধমুখ্যাসুজচারুলোচনং

সবিলম্ব-ক্রলতমুজ্জ্বলাধরম্ ।

শুচিস্মিতং কোমলগণ্ডমুল্লসং

ললাটপর্য্যন্তবিলম্বিতালকম্ ॥ ১৫

স্ফুরৎকিরীটাজ্জদহার কণ্ঠিকা-

মণীন্দ্রকাঞ্চী গুণনুপুবাতিভিঃ ।

রথাজ্জশঙ্খাসিগদাধনুবরৈ-

লসন্তুলস্তা বনমালয়োজ্জ্বলম্ ॥ ১৬

রামস্তুতিঃ ।

ওঁ ধ্যেয়ং সদা পরিভবন্নমভীষ্যদোহং
 তীর্থাস্পদং শিববিরিক্ষিমুতং শরণ্যম্ ।
 ভূত্যাৰ্দ্ধিহং প্রণতপাল-ভবাক্ষিপোতং
 বন্দে মহাপুরুষ তে চরণারবিন্দম্ ॥ ১
 ত্যক্ত্ৱা সূদুস্ত্যজ-সুরেপ্সিতরাজ্যলক্ষ্মীং
 ধর্ম্মিষ্ঠ আৰ্য্যবচসা যদগাদরণ্যম্ ।
 মায়ামৃগং দয়িতয়েপ্সিতমন্মথাবদ
 বন্দে মহাপুরুষ তে চরণারবিন্দম্ ॥ ২
 যৎপাদ-পঙ্কজরজঃ শ্রুতিভিবিমৃগ্যং
 যন্নাভিপঙ্কজভবঃ কমলাসনশ্চ ।
 যন্মামসার-রসিকে। ভগবান্ পুরারি-
 স্তুং রামচন্দ্রমনিশং হৃদি ভাবয়ামি ॥ ৩
 যস্তাবতার-চরিতানি বিরিক্ষিলোকে
 গায়ন্তি নারদমুখা ভবপদ্মজাছাঃ ।
 আনন্দজাশ্র-পরিষিক্তকুচাগ্রসীমা
 বাগীশ্বরী চ তমহং শরণং প্রপত্তে ॥ ৪
 সোহয়ং পরাত্মা পুরুষঃ পুরাণ
 এষ স্বয়ং জ্যোতিরনন্ত আদ্যঃ ।

মায়াতনুং লোকবিমোহনীয়াং

ধন্তে পরাশুগ্রহ এষ রামঃ ॥ ৫

অয়ং হি বিশ্বেশ্বরবসংযমান-

মেকঃ স্বমায়াগুণবিস্তিতো যঃ ।

বিরিঞ্চিবিশ্বীশ্বরনামভেদান্

ধন্তে সততঃ পরিপূর্ণ আত্মা ॥ ৬

নমোহস্ত তে রাম তবাজিৎ পঙ্কজং

শ্রিয়া ধৃতং বক্ষসি লালিতং প্রিয়াৎ

আক্রান্তমেकेन জগজ্জয়ং পুরা

ধ্যয়ং মুনীন্দ্রৈরভিমান-বজ্জিতৈঃ ॥ ৭

বেদসার শিব স্তব ।

পশুনাং পতিং পাপনাশং পরেশং

গজেন্দ্রস্য কৃতিং বসানং বরেণ্যং ।

জটাজুটমধ্যে স্ফুরদগাজবারিং

মহাদেবমেকং স্মরামি স্মরারিং ॥১॥

মহেশং সুরেশং সুরারাতিনাশং

বিভুং বিশ্বনাথং বিভূত্যঙ্গভূষণং ।

বিরূপাক্ষমিস্ত্বৰ্কবহিঃত্ৰিনেত্রং

সদানন্দমীড়ে প্রভুং পঞ্চবক্ত্রং ॥২॥

গিরীশং গণেশং গলে নীলবর্ণং

গবেন্দ্রাধিরূঢ়ং গুণাতীতরূপং ।

ভবং ভাস্বরং ভস্মনা ভূষিতাঙ্গং

ভবানীকলত্রং ভজে পঞ্চবক্ত্রং ॥৩॥

শিবাকান্ত শস্তো শশাঙ্কার্দ্ধমৌলে

মহেশান শূলিন্ জটাজূটধারিন্ ।

ত্বমেকো জগদ্ব্যাপকো বিশ্বরূপ

প্রসাদ প্রসাদ প্রভো পূর্ণরূপ ॥৪॥

পরাত্মানমেকং জগদ্বীজমাদ্যং

নিরীহং নিরাকারমোক্ষারবেদ্যং ।

যতো জায়তে পাল্যতে যেন বিশ্বং

তমীশং ভজে লীয়তে যত্র বিশ্বং ॥ ৫

ন ভূমিন্ চাপো ন বহ্নির্নবায়ু-

র্নচাকাশমাস্তে ন তন্দ্রা ন নিদ্রা ।

ন গ্রীষ্মো ন শীতং ন দেশো ন বেশো

ন যন্তাস্তি মূর্ত্তিস্তিমূর্ত্তিঃ তমীড়ে ॥৬॥

অজং শাস্বতং কারণং কারণানাং

শিবং কেবলং ভাসকং ভাসকানাং ।

তুরায়ং তমঃপারমাদ্যন্তুহীনং

প্রপদ্যে পরং পাবনং দ্বৈতহীনং ॥৭॥

নমস্তে নমস্তে বিভো বিশ্বমূর্ত্তে

নমস্তে নমস্তে চিদানন্দমূর্ত্তে ।

নমস্তে নমস্তে তপোযোগগম্য ।

নমস্তে নমস্তে শ্রুতিজ্ঞানগম্য ॥৮॥

প্রভো শূলপাণে বিভো বিশ্বনাথ

মহাদেব শান্তো মহেশ ত্রিনেত্র ।

শিবাকান্ত শান্ত স্মরারে পুরারে

ত্বদন্তো বরেণ্যো ন মান্তো ন গণ্যঃ ॥৯॥

শান্তো মহেশ করুণাময় শূলপাণে

গৌরীপতে পশুপতে পশুপাশনাশিন্ ।

কাশীপতে করুণয়া জগদেতদেক-

ত্বং হংসি পাসি বিদধাসি মহেশ্বরোহসি ॥১০॥

ত্বন্তো জগদ্ব্যবতি দেব ভব স্মরারে

ত্ব্যেব তিষ্ঠতি জগন্মূড় বিশ্বনাথ ।

ত্ব্যেব গচ্ছতি লয়ং জগদেতদীশ

লিঙ্গাত্মকে হর চরাচরবিশ্বরূপিন্ ॥

ইতি শ্রীগচ্ছকরাচার্য্যবিরচিতং বেদসারশিবস্তোত্রং

সম্পূর্ণং ॥

শিবাক্ট-স্তোত্রম্ ।

প্রভুমীশ-মনীশ-মশেষ-গুণং

গুণহীন-মহীশ-গণাভরণম্ ।

রণ-নির্জিত-দুর্জয় দৈত্যপুং

প্রণমামি শিবং শিব কল্লতরুং ॥ ১

গিরিরাজ-সুতাস্বিত-বামতনুং

তনু-নিন্দিত-রাজিত-কোটি বিধুম্ ।

বিধি-বিষু শিরঃস্থিত-পাদযুগম্

প্রণমামি শিবং শিব কল্লতরুং ॥ ২

শশলাঙ্ঘিত রঞ্জিত সন্মুকুটং

কটিলম্বিত-সুন্দর-কৃতিপটম্ ।

সুরশৈবলিনী-কৃত-পূতজটং

প্রণমামি শিবং শিব কল্লতরুং ॥ ৩

নয়নত্রয়-ভূষিত-চারুমুখং

মুখপদ্মবিরাজিত-কোটিবিধুম্ ।

বিধু-খণ্ড-বিমণ্ডিত-ভালতটং

প্রণমামি শিবং শিব কল্লতরুং ॥ ৪

বৃষরাজ-নিকেতনমাদিগুরুং

গরলাশনমাজ্জিবিষাণধরম্ ।

প্রমথাদিপ-সেবক-রঞ্জনকং

প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুং ॥ ৫

মকরধ্বজ-মত্তমাতঙ্গ-হরং

করিচন্দ্রসনাগ-বিবোধকরম্ ।

বরদাভয়-শূলবিষাগ-ধরং

প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুং ॥ ৬

জগদ্রুস্তব পালননাশকরং

ত্রিদিবেশ-শিরোমণি-দ্ব্যষ্টপদম্ ।

প্রিয়মানব-সাদুজনৈক গতিং

প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুং ॥ ৭

ন দেয়ং পুষ্পং সদা পাপচিহ্নৈঃ

পুনর্জন্মদুঃখাৎ পরিত্রাহি শস্তো ।

ভজতোহখিল-দুঃখসমূহহরং

প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুং ॥ ৮

শিব-নামাবল্যষ্টকম্ ।

হে চন্দ্রচূড় মদনাস্তক শূলপাণে

স্বাগো গিরীশ গিরিজেশ মহেশ শস্তো ।

ভূতেশ ভীতভয়সুদন মামনাথং

সংসারদুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ১

হে পার্বতী-হৃদয়বল্লভ চন্দ্রমৌলে

ভূতাপি প্রমথনাথ গিরীশজাপ ।

হে বামদেব ভব রুদ্র পিণাকপাণে

সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ২

হে নীলকণ্ঠ বৃষভধ্বজ পঞ্চবক্ত্র

লোকেশ শেষবলয় প্রমথেশ শর্ব্ব ।

হে ধূর্জটে পশুপতে গিরিজাপতে মাং

সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৩

হে বিশ্বনাথ শিব শঙ্কর দেবদেব

গঙ্গাধর প্রমথনায়ক নন্দিকেশ ।

বাণেশ্বরান্ধকরিপো হর লোকনাথ

সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৪

বারাণসীপুরপতেমণিকর্ণিকেশ

বীরেশ দক্ষমখকাল বিভো গণেশ ।

সর্ববজ্র সর্ববহদ্রৈকনিবাস নাথ

সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৫

শ্রীমন্মহেশ্বর কুপাময় হে দয়ালো

হে ব্যোমকেশ শিতিকণ্ঠ গণাধিনাথ ।

ভস্মাঙ্গরাগ নৃকপালকলাপমাল

সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৬

কৈলাশ-শৈলবিনিবাস বৃষাকপে হে

মৃত্যুঞ্জয় ত্রিনয়ন ত্রিজগন্নিবাস ।

নারায়ণপ্রিয় মদাপহ শক্তিনাথ

সংসার দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৭

বিশ্বেশ বিশ্বভবনাশিত বিশ্বরূপ

বিশ্বাত্মক ত্রিভুবনৈক গুণাধিবাস ।

হে বিশ্ববন্দ্য করুণাময় দীনবন্ধো

সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৮

ভবান্যকটক-স্তোত্রম ।

ন তাতো ন মাতা ন বন্ধু ন দাতা

ন পুত্রো ন পুত্রী ন ভৃত্যো ন ভর্তা ।

ন জায়া ন বিদ্যা ন বৃত্তিম মৈব

গতিস্বং গতিস্বং হ্রমেকা ভবানি ॥ ১

ভবাক্রাবপারে মহাদুঃখভীরুঃ

পপাত প্রকামী প্রলোভী প্রমত্তঃ ।

কুসংসারপাশ-প্রবন্ধঃ সদাহং

গতিত্বং গতিত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ২

ন জানামি দানং ন চ ধ্যানযোগং

ন জানামি তপ্তং ন চ স্তোত্রমন্ত্রম্ ।

ন জানামি পূজাং ন চ ন্যাসযোগং

গতিত্বং গতিত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৩

ন জানামি পুণ্যং ন জানামি তীর্থং

ন জানামি মুক্তিং লয়ং বা কদাচিৎ ।

ন জানামি ভক্তিং ত্রুতং বাপি মাত-

গতিত্বং গতিত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৪

কুকর্মা কুসঙ্গী কুবুদ্ধিঃ কুদাসঃ

কুলাচার-হীনঃ কদাচার-লীনঃ ।

কুদৃষ্টিঃ কুবাক্য-প্রবন্ধঃ সদাহং

গতিত্বং গতিত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৫

প্রজেশং রমেশং মহেশং সুরেশং

দিনেশং নিশীথেশ্বরং বা কদাচিৎ ।

ন জানামি চান্দ্রং সদাহং শরণ্যে

গতিত্বং গতিত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৬

বিবাদে বিষাদে প্রমাদে প্রবাসে

জলে চানলে পর্বতে শত্রুমধ্যে ।

অরণ্যে শরণ্যে সদা মাং প্রপাহি

গতিত্বং গতিত্বং হমেকা ভবানি ॥ ৭

অনাথো দরিদ্রো জ্বরারোগযুক্তো

মহাক্ষীগদীনঃ সদা জাড্যবক্ত্রঃ

বিপত্তৌ প্রবিষ্টঃ প্রনষ্টঃ সদাহং

গতিত্বং গতিত্বং হমেকা ভবানি ॥ ৮

—০—

গিরিজাদশকম্

মন্দারকল্লহরিচন্দনপারিজাত-

মধ্যে শশাঙ্কমণিমণ্ডিতবেদিসংস্থে ।

অর্কেন্দুমৌলিস্থললাটষড়্ধ্বজেন্দ্রে,

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ১

অলিকদম্বপরিশোভিতপাশ্বভাগে,

শত্রুদয়ো মুকুলিতাঞ্জলয়ঃ স্তবস্তি ।

দেবি হৃদীয়চরণৌ শরণং প্রপদ্যে,

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ২

কেয়ুর-হার-মণি-কঙ্কণ-কর্ণপূর-

কাঞ্চীকলাপমণিকাস্তিলসদ্বকুলে ।

দুষ্কান্ধপূর্ণবরকাঞ্চনদর্বিবহস্তে,

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ৩

সন্ততকল্পলভিকে ভুবনৈকরন্দে

ভূতেশকংকমলময়কুচাগ্রভুজে ।

কারুণ্যপূর্ণনয়নে কিমুপেক্ষসে মাং

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ৪

শব্দাভিকৈ শশিকলাভরণাঙ্কদেহে

শস্তোররস্থলনিকেতননিত্যবাসে ।

দারিদ্র্যদুঃখভয়হারিণি কা হৃদন্যা

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ৫

লীলাবচাংসি তব দেবি ঋগাদিবেদা,

সৃষ্ট্যাদিকস্মরচনা ভবদীয়চেষ্টা ।

হস্তেজসা জগদিদং প্রতিভাতি নিত্যং

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ৬

বৃন্দারবৃন্দমুনিরদকৌশিকাত্রি-

ব্যাসাম্বরীষকলশোভবকশ্যপাদ্যাঃ ।

ভক্ত্যা স্তবস্তি নিগমাগমসূক্তমল্লৈ-

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ৭

অশ্ব, হৃদীয়চরণাসুজসেবনেন

ত্রক্ষাদয়োহপ্যখিলজাং শ্রিয়মাশ্রয়ন্তে ।

তস্মাদহং তব নতোহস্মি পদারবিন্দে

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ৮

সম্ব্যাক্রয়ে সকলভূত্বসেব্যমানে,
 স্বাহা স্বধাসি পিতৃদেবগণার্তিহম্মী ।
 জায়া স্নাতাঃ পরিজনোহতিথয়োহন্নকামাঃ
 ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ৯
 একাত্মমূলনিলয়স্ত মহেশ্বরস্ত
 প্রাণেশ্বরী প্রণতভক্তজনায় শীঘ্রম্ ।
 কামাক্ষিরক্ষিতজগজ্জিতয়েহন্নপূর্ণে,
 ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহম্ ॥ ১০
 ভক্ত্যা পঠন্তি গিরিজাদশকং প্রভাতে,
 কামাধিনো বহুধনান্নসমৃদ্ধিকামাঃ ।
 প্রীত্যা মহেশবনিতা হিমশৈলকন্যা
 তেভ্যো দদাতি সততং মনসেঙ্গিতানি ॥ ১১

—:০:—

দুর্গার্চকম্

নমস্তে শরণ্যে শিবে সান্নুকম্পে,
 নমস্তে জগদ্ব্যাপিকে বিশ্বরূপে ।
 নমস্তে জগদ্বন্দ্যপাদারবিন্দে,
 নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ১ ॥
 নমস্তে জগচ্ছিত্যমানস্বরূপে,
 নমস্তে মহাযোগিনি জ্ঞানরূপে ।

নমস্তে সদানন্দনন্দস্বরূপে,

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ২ ॥

অনাথস্য দীনস্য তৃষণাতুরস্য,

ভয়ার্তস্য ভীতস্য বন্ধস্য জন্তোঃ ।

হমেকা গতির্দেবি নিস্তারদাত্রি,

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৩ ॥

অরণ্যে রণে দারুণে শত্রুমধ্যে-

নলে সাগরে প্রাস্তরে রাজগেহে ।

হমেকা গতির্দেবি নিস্তারহেতু-

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৪ ॥

অপারে মহাদুস্তরেহত্যস্তঘোরে,

বিপৎসাগরে মজ্জতাং দেহভাজাং ।

হমেকা গতির্দেবি নিস্তারনৌকা,

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৫ ॥

নমশ্চণ্ডিকে চণ্ডদোদ্রিগলীলা-

লসৎখণ্ডিতাখণ্ডলাশেষভীতে ।

হমেকা গতির্বিঘ্নসন্দোহহন্ত্রী

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৬ ॥

হমেকাজিতারাধিতা সত্যবাদি-

হমেকাজিতা ক্রোধনা ক্রোধনিষ্ঠা ।

ইড়া পিঙ্গলা ত্বং সুষুম্না চ নাড়ী,
 নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৭ ॥
 নমো দেবি দুর্গে শিবে ভীমনাদে,
 সরস্বতীরুক্ষত্যমোঘস্বরূপে ।
 বিভূতিঃ শচী কালরাত্রিঃ সতী ত্বং
 নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৮ ॥
 শরণমপি সুরাণাং সিদ্ধবিদ্যাধরাণাং,
 মুনিদম্বুজনরাণাং ব্যাধিভিঃ পীড়িতানাং ।
 নৃপতিগৃহগতানাং দস্যুভিত্তাসিতানাং,
 ত্বমসি শরণমেকা দেবি দুর্গে প্রসীদ ॥ ৯ ॥
 ইদং স্তোত্রং ময়া প্রোক্তমাপদুষ্কার-হেতুকং
 ত্রিসংখ্যামেকসংখ্যং বা পঠনাদেব সঙ্কটাত্ ।
 মুচ্যতে নাত্র সন্দেহো ভুবি স্বর্গে রসাতলে ॥

সরস্বতীর ধ্যান

তরুণশকলমিন্দোবিভ্রতী শুভ্রকাস্তিঃ
 কুচভরনমিতাগ্নী সন্নিবন্ধা সিতাজ্জ্বল ।
 নিজকরকমলোদ্যম্নেখনীপুস্তকত্রীঃ
 সকলবিভবসিদ্ধৌ পাতু বাগ্গেদবতা নঃ ॥

যিনি নূতন চন্দ্রকলা ধারণ করিয়াছেন, যিনি শ্বেতবর্ণা, স্তনভা-
ষাহার অঙ্গ নত হইয়া পড়িয়াছে, যিনি শ্বেতপদ্মে উপবিষ্টা এবং বাহা-
নিক করকমলে লেখনী ও পুস্তকের শ্রী-শোভা ফুটিয়া উঠিতেছে, সেই
বাগ্‌দেবী সকল বিভব সিদ্ধির জন্ত আমাদিগকে রক্ষা করুন।

যা কুন্দেন্দু-তুবার-হার-ধবলা যা শ্বেতপদ্মাসনা
যা বীণাবরদণ্ড-মণ্ডিত-ভুজা যা শুভ্রবস্ত্রাবৃত্তা ।
যা ব্রহ্মাচ্যুতশঙ্কর-প্রভৃতিভির্দেবৈঃ সদা বন্দিতা
সাম্পাত্তু সরস্বতী ভগবতী নিঃশেষজাদ্যাপহা ॥
সামে বসতু জিহ্বায়াং বীণাপুস্তক-ধারিণী ।
মুরারি-বল্লভা দেবী সর্ববশুন্না সরস্বতী ॥
সরস্বতি মহাভাগে বিদ্যে কমললোচনে ।
বিশ্বরূপে বিশালাক্ষি বিদ্যাং দেহি নমোহস্ত তে ॥

যিনি কুন্দপুষ্প, চন্দ্র ও তুবারমালার আয় শ্বেতবর্ণা, যিনি
শ্বেতপদ্মে উপবিষ্টা, বাহা হস্ত উত্তম বীণাদণ্ডে শোভিত, যিনি
শ্বেতবস্ত্রে আবৃত্ত, ব্রহ্মা বিষ্ণু মহেশ প্রভৃতি দেবগণ সর্বদা বাহাকে
বন্দনা করেন, যিনি অশেষ মূর্ত্ততা হরণ করেন, সেই ভগবতী
সরস্বতী আমাকে রক্ষা করুন।

যিনি বীণা ও পুস্তক-ধারিণী, বাহা সর্বদা শ্বেতবর্ণ, সেই
বিশ্বরূপী সরস্বতী দেবী আমার জিহ্বায় অধিষ্ঠান করুন।

হে মহাজ্ঞে, বিদ্যাস্বরূপে, কমললোচনে, বিশ্বরূপে, বিশাল-
নয়নে সরস্বতী, আমাকে বিদ্যা দাও, তোমাকে প্রণাম করি।

প্রণাম

সরস্বতীয়ে নমো নিত্যং ভদ্রকাল্যে নমো নমঃ ।

বেদ-বেদান্ত-বেদাঙ্গ-বিজ্ঞানস্থানেভ্য এব চ ॥

সরস্বতীকে সর্বদা নমস্কার করি ; যিনি ভদ্রকালী তাঁহাকে পুনঃ-
পুনঃ প্রণাম করি ; বেদ, বেদান্ত ও বেদাঙ্গ শাস্ত্র এবং বিদ্যা-
স্থানকেও (বিদ্যালয়, পাঠশালা) প্রণাম করি ।

সরস্বতীস্তোত্রম্

শ্বেতপদ্মাসনা দেবী শ্বেতপুষ্পোপশোভিতা

শ্বেতাস্বরধরা নিত্যা শ্বেতগন্ধানুলেপনা ॥ ১

শ্বেতাক্ষসূত্রহস্তা চ শ্বেতচন্দনচর্চিতা ।

শ্বেতবীণাধরা শুভ্রা শ্বেতালঙ্কারভূষিতা ॥ ২

বন্দিতা সিদ্ধগন্ধর্বৈবরচিতা সুরদানবৈঃ ।

পূজিতা মুনিভিঃ সর্বৈবৈশ্বযিভিঃ স্তুয়তে সদা ॥ ৩

স্তোত্রেণানেন তাং দেবীং জগদ্ধাত্রীং-সরস্বতীম্ ।

যে স্মরন্তি ত্রিসংখ্যায়াং সর্বাং বিদ্যাং লভন্তি তে ॥ ৪

জ্ঞানং দেহি স্মৃতিং দেহি বিদ্যাং বিদ্যাধিদেবতে ।
 প্রতিষ্ঠাং কবিতাং দেহি শক্তিং শিষ্যপ্রবোধিকাম্ ॥ ৫
 গ্রন্থকর্তৃশক্তিঞ্চ সচ্ছিয়াং স্মৃপ্রতিষ্ঠিতম্ ।
 প্রতিভাং সংসভায়াঞ্চ বিচারক্ষমতাং শুভাম্ ॥ ৬
 ব্রহ্মস্বরূপা পরমা জ্যোতীরূপা সনাতনী ।
 সর্ববিদ্যাধিদেবী যা তস্মৈ বাণ্যে নমো নমঃ ॥ ৭
 যয়া বিনা জগৎ সর্বং শব্দজীবন্মৃতং ভবেৎ ।
 জ্ঞানাধিদেবী যা তস্মৈ সরস্বতৌ নমো নমঃ ॥ ৮
 যয়া বিনা জগৎ সর্বং মুকমুদন্তবৎ সদা ।
 বাগধিষ্ঠাত্রী যা দেবী তস্মৈ বাণ্যে নমো নমঃ ॥ ৯
 হিমচন্দন-কুন্দেন্দু-কুমুদান্তোজ-সন্নিভা ।
 বর্ণাধিদেবী যা তস্মৈ চাকুরায়ৈ নমো নমঃ ॥ ১০
 বিসর্গবিন্দুমাত্রাসু যদধিষ্ঠানমেব চ ।
 তদধিষ্ঠাত্রী যা দেবী তস্মৈ বাণ্যে নমো নমঃ ॥ ১১
 ব্যাখ্যাস্বরূপা যা দেবী ব্যাখ্যাধিষ্ঠাত্রী দেবতা ।
 ভ্রমসিদ্ধাস্তরূপা যা তস্মৈ বাণ্যে নমো নমঃ ॥ ১২
 স্মৃতিশক্তি-জ্ঞানশক্তি-বুদ্ধিশক্তি-স্বরূপিণী ।
 প্রতিভাকল্পনাশক্তির্যা চ তস্মৈ নমো নমঃ ॥ ১৩

বাল্মীকিকৃত-গঙ্গার্ককম্

মাতঃ শৈলস্থতা-সপত্নি বনুধা-শৃঙ্গার-হারা বলি,
স্বর্গারোহণ-বৈজয়ন্তি, ভবতীং ভাগীরথীং প্রার্থয়ে ।
হস্তীরে বসতস্তদনু পিবত-স্বদ্বীচি-মুৎপ্রেম্যত-
স্বম্নাম স্মরত-স্বদর্পিতদৃশঃ স্তান্মে শরীরব্যয়ঃ ॥ ১ ॥

হে মাতঃ, তুমি গিরিরাজ হ্রিতার সপত্নী ; তুমি পৃথিবীর
বিলাস হারাবলীর ছায় পৃথিবীর বক্ষে শোভমানা ; তুমি স্বর্গে
উঠিবার বিজয় নিশান (তোমাকে যে আশ্রয় করে বুঝিতে
হইবে স্বর্গ তাহার করতলগত), হে মা ভাগীরথি, তোমার নিকট
প্রার্থনা করি—যেন তোমার তীরে বাস করিয়া, তোমার জল পান
করিয়া, তোমার তরঙ্গের উপর ভাসিয়া, তোমার নাম স্মরণ করিয়া,
এবং তোমাতে দৃষ্টি স্থাপন করিয়া থাকিতে থাকিতেই যেন আমার
হত্যাগ হয় ! ১

হস্তীরে তরুকোটরাস্তুরগতো গঙ্গে বিহঙ্গে বরং
হস্তীরে নরকাস্তকারিণি বরং মৎস্তোহথবা কচ্ছপঃ ।
নৈবাত্তত্র মদান্ধ-সিন্ধুর-ঘটা-সংঘট-ঘণ্টা-রণৎ-
কার-ত্রস্ত-সমস্ত-বৈরিবনিতা-লব্ধস্ততিভূপতিঃ ॥ ২

হে গঙ্গে, তোমার তীরে তরু কোটরে পক্ষী হইয়া থাকাও শ্রেয়ঃ ।
হে মা নরক-নিবারিণি ! তোমার জলে মৎস্ত কিংবা কচ্ছপ হইয়া
থাকাও বরং বাহুনির ; কিন্তু অন্তত্ৰ অর্থাৎ যেখানে তুমি নও,

সেখানে মদমত্ত গজসমূহের পরস্পর সংঘর্ষে উদ্ভিত ঘণ্টার শব্দে
ভীত হইয়া পলায়িত শত্রুগণের বনিভারা বাহ্যকে স্তব করিবে
যাকে—সেইরূপ রাজা হওরাও কিছু নহে। ২

কাঁকৈর্নিষ্কুণ্ডিতং শ্ৰুতিঃ কবলিতং বীচিভিরান্দোলিতং
শ্রোতোভিশ্চলিতং তটাস্তমিলিতং গোমায়ুভিলুপ্তিতং ।
দিব্যস্ত্রো-কর-চারু-চামর-মরুৎ-সংবীজ্যমানঃ কদা
দ্রাক্যেহহং পরমেশ্বরী ত্রিপথগে ভাগীরথি স্বং বপুঃ ॥ ৩

হে পরমেশ্বরী ত্রিপথগামিনি ভাগীরথি, কবে (তোমার জলে
দেহ ত্যাগ করিয়া স্বর্গে) অম্বরার সুন্দর চামর হস্তে লইয়া তাহার
বাসাস দিয়া আমাকে শীতল করিতে থাকিবে, এবং সেই সুখময়
স্থান হইতে আমি দেখিব যে, আমার দেহটাকে কাকে ঠোকরাই-
তেছে, কুকুরে গ্রাস করিতেছে, তোমার তরঙ্গে আন্দোলিত হইতেছে,
শ্রোতে ভাসিয়া যাইতেছে, আবার তটে লাগিতেছে এবং শৃগালের
তাহা লইয়া কাড়াকাড়ি করিতেছে ! ৩

অভিনব-বিষবল্লী পাদপদ্মস্ত বিষেণ-
মর্দনমথনর্মোলের্মালতীপুষ্প-মালা ।
জয়তি জয়পতাকা কাপ্যসৌ মোক্ষলক্ষ্মা
অরিত-কলি-কলঙ্কা জাহুবী মাং পুনাতু ॥ ৪

যিনি বিষ্ণুপাদপদ্মের অভিনব মৃণাল-স্বরূপ, মদনাস্তক শ।
স্বাক্ষকে মদন্তী কুলের মালা-স্বরূপ এবং যিনি অনির্বাক্যনীর

চিহ্নিত শমনজয়ের পতাকাধরুণ, সেই কলি-কলুম-নাশিনী গঙ্গা-
আমাকে পবিত্র করুন ! ৪

বসন্ত-তাল-তমাল-শাল-সরল-ব্যালোল-বল্লী-লতা-

চ্ছন্ন সূর্য্যকর-প্রতাপ রহিতং শঙ্খন্দুকুন্দোজ্জলম্ ।

গন্ধর্ব্বামর-সিদ্ধ-কিন্নরবধু-ভুঙ্গস্তনাস্থানিতং

স্নানায় প্রতিবাসরং ভবতু মে গাঙ্গং জলং নির্ম্মলম্ ॥ ৫

বাহা তাল, তমাল, সরল শাল বৃক্ষের শাখাশ্রিত আন্দোলিত
লতাসমূহে আচ্ছন্ন থাকিয়া সূর্য্যকিরণকে প্রতাপশূন্য করিতেছে ;
বাহা শঙ্খ, চক্র ও কুন্দ পুষ্পের ছায় শুভবর্ণ ; এবং বাহা গন্ধর্ব্ব,
অমর, সিদ্ধ ও কিন্নরগণের কামিনীদিগের পীনপয়োধরে আলোড়িত
হয় (অর্থাৎ দেবকত্তারা প্রত্যহ স্নান করেন তজ্জল্য তাঁহাদিগের
গাত্রে বিলেপিত চন্দনাদি দ্বারা বাহা স্নবাসিত), সেই নির্ম্মল গঙ্গা-
জলে প্রতিদিন যেন আমি স্নান করিতে পাই । ৫

গাঙ্গং বারি মনোহারি, মুরারি-চরণচ্যুতম্ ।

ত্রিপুরারি-শিরশ্চারি, পাপহারি পুনাতু মাম্ ॥ ৬

বাহা বিষ্ণুপাদ হইতে বিনিঃসৃত এবং ত্রিপুরবিনাশক হরের শিরে
শোভিত, সেই মনোহর গঙ্গোদক আমাকে পবিত্র করুন ! ৬

পাপাপহারি দুরিতারি তরঙ্গধারি

দুরপ্রচারি গিরিরাজ-গুহা-বিদারি ।

বঙ্কারকারি হরিপাদরজোবিহারি

গাঙ্গং পুনাতু সততং শুভকারি বারি ॥ ৭

পাপের বাহা শত্রু, প্রাক্তন দুষ্কৃতকে বাহা ধ্বংস করে, বাহা তরল
 ধারণ করে, বাহা হিমালয়ের গুহা বিদীর্ণ করিয়া দূরে প্রবাহিত
 হইতেছে, বাহা ভগবানের পদরজঃ লইয়া ক্রীড়া ও ঝঙ্কার করিতেছে
 সেই মঙ্গলপ্রদ গঙ্গাজল আমাকে সতত পবিত্র করুন ! ৭

বরমিহ গঙ্গাতীরে সরটঃ করটঃ কৃশঃ শুনৌতনয়ঃ ।

ন পুনর্দূরতরস্থঃ করিবর-কোটিশরো নৃপতিঃ ॥ ৮

এই গঙ্গাতীরে কুকলাস, কাক বা কুশকার কুকুর হইয়াও থাক
 ভাল, তথাপি দূরে কোটি হস্তীর অধিপতি রাজা হওয়াও শুভজনক
 নহে ॥ ৮

গঙ্গাঋকং পঠতি যঃ প্রযতঃ প্রভাতে

বান্মীকিনা বিরচিতং শুভদং মনুষ্যঃ ।

প্রক্ষাল্য সোহপি কলিকল্মষ-পঙ্কমাশু

মোক্ষং লভেৎ পততি নৈব পুনর্ভবাকৌ ॥ ৯

যে মনুষ্য প্রভাতে পবিত্র হইয়া বান্মীকি-বিরচিত গঙ্গাঋক পাঠ
 করে, সেও কলিকল্মষরূপ পঙ্ক প্রক্ষালন করিয়া অচিরে মুক্তিলাভ
 করে ; তাহাকে আর ভবসাগরে পড়িতে হয় না ॥ ৯

গুরুস্তোত্র

অজ্ঞান-ভিমিরাক্ষশ্চ জ্ঞানাজ্ঞান-শলাকয়া ।

চক্ষুরশ্মীলিত্বং যেন তস্মৈ ত্রীগুরবে নমঃ ॥ ১

অখণ্ড-মণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম্ ।
 তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥ ২
 মন্নাথঃ শ্রীজগন্নাথো মদগুরুঃ শ্রীজগদগুরুঃ ।
 মমাত্মা সর্ববভূতাত্মা তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥ ৩
 নিত্যং শুদ্ধং নিরাভাসং নিরাকারং নিরঞ্জনম্ ।
 নিত্যবোধং চিদানন্দং গুরুং ব্রহ্ম নমাম্যহম্ ॥ ৪

হৃদ্যম্বুজে কর্ণিকামধ্যাসংস্থং
 সিংহাসনে সংস্থিত-দিব্যমূর্ত্তিম্ ।
 ধ্যায়েদ্ গুরুং চন্দ্রকলাবতংসং
 সচ্চিৎসুখাভীষট্‌বরপ্রদানম্ ॥ ৫

—*—

শঙ্করাচার্য্যকৃত গুৰ্ব্বিষট্‌কম্

শরীরং সুরূপং তথা বা কলত্রং
 যশশ্চারুচিত্রং ধনং মেরুতুল্যম্ ।
 মনশ্চেন্ন লগ্নং গুরোরজ্জ্বপদ্যে
 ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥ ১
 কলত্রং ধনং পুত্রপৌত্রাদি সর্বং
 গৃহং বান্ধবাঃ সর্বমেতন্ধি জাতম্ ।
 গুরোরজ্জ্বপদ্যে মনশ্চেন্ন লগ্নং
 ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥ ২

বড়জাদিবেদো মুখে শাস্ত্রবিদ্যা
 কবিত্বাদি গদ্যং সুপদ্যং করোতি ।
 গুরোরজ্জ্বিপদ্যে মনশ্চেন্ন লগ্নং
 ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৩
 বিদেশেষু মান্যঃ স্বদেশেষু ধন্যঃ
 সদাচারবৃত্তেষু মত্তো ন চান্যঃ ।
 গুরোরজ্জ্বিপদ্যে মনশ্চেন্ন লগ্নং
 ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৪
 সভামণ্ডলে ভূপভূপালবৃন্দৈঃ
 সুদা সেবিতং যন্ত পাদারবিন্দম্ ।
 গুরোরজ্জ্বিপদ্যে মনশ্চেন্ন লগ্নং
 ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৫
 যশো মে গতং দিক্ষু দানপ্রতাপা-
 জ্জগদ্বস্ত্ব সর্বং করে যৎপ্রসাদাৎ ।
 গুরোরজ্জ্বিপদ্যে মনশ্চেন্ন লগ্নং
 ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৬
 ন ভোগে ন যোগে ন বা বাজিরাজ্যে
 ন কাস্তামুখে নৈব বিত্তেষু চিত্তম্ ॥
 গুরোরজ্জ্বিপদ্যে মনশ্চেন্ন লগ্নং
 ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৭

অরণ্যে ন বা স্বস্তি গেহে ন কার্যে
 ন দেহে মনো বর্ততে মেহত্যানর্থৈঃ ।
 গুরোরজ্জ্বপদ্যে মনশ্চেন্ন লগ্নং
 ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৮
 অনর্ঘ্যাণি রত্নানি মুক্তানি সম্যক্ ।
 সমালিঙ্গিতা কামিনী যামিনীষু ।
 গুরোরজ্জ্বপদ্যে মনশ্চেন্ন লগ্নং
 ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৯
 গুরোরষ্টকং যঃ পঠেৎ পুণ্যদেহী
 যতিভূপতিব্রহ্মচারী চ গেহী ।
 লভেদ্বাঞ্ছিতার্থং পদং ব্রহ্মসংজ্ঞং ।
 গুরোরুক্তবাক্যে মনো যস্ত লগ্নম্ ॥

—০—

দক্ষিণামূর্তির প্রণাম

ওঁ নমঃ প্রণবার্থায় শুদ্ধজ্ঞানৈকমূর্তয়ে ।
 নির্মলায় প্রশান্তায় দক্ষিণামূর্তয়ে নমঃ ॥
 নিধয়ে সর্ববিদ্যানাং ভিষজে ভবরোগিণাম্ ।
 গুরবে সর্বলোকানাং দক্ষিণামূর্তয়ে নমঃ ॥

—*—

ব্রহ্মস্তুত্রে

যং ব্রহ্মা বরুণেন্দ্ররুদ্রমরুতঃ স্তুষস্তু দ্বিব্যোঃ স্তবৈ-
বেদৈঃ ঋত্বপদক্রমোপনিষদৈর্গায়ন্তি যং সামগাঃ ।
ধ্যানাবস্থিততদগতেন মনসা পশ্যন্তি যং যোগিনো
বশ্যাস্তং ন বিদুঃ সুরাসুরগণাঃ দেবায় তস্মৈ নমঃ ।

হৃদয়-কমল-মধ্যে নির্বিশেষং নিরীহং
হরিহর-বিধিবেদ্যং যোগিভির্ধ্যানগম্যং ।
জনন-মরণ-ভীতি-ভ্রংশি সচ্চিৎ-স্বরূপং
সকল-ভুবনবীজং ব্রহ্মচৈতন্যমীড়ে ॥
অচিন্ত্যাব্যক্তরূপায় নিগুণায় গুণাত্মনে ।
সমস্তজগদাধারমূর্ত্তয়ে ব্রহ্মণে নমঃ ॥
ওঁ নমস্তে পরম ব্রহ্ম নমস্তে পরমাত্মনে ।
নিগুণায় নমস্তভ্যং সঙ্গপায় নমো নমঃ ।

তমীশ্বরানাং পরমং মহেশ্বরং
তং দেবতানাং পরমঞ্চ দৈবতম্ ।
পতিম্পতীনাং পরমং পরস্তাদ্
বিদাম দেবং ভুবনেশমীড্যং ॥
ন তস্মৈ কার্য্যং করণঞ্চ বিদ্যাতে
ন তৎসমশ্চাত্যধিকঞ্চ দৃশ্যতে ।

পরাস্য শক্তিবিবিধৈব শ্রুয়তে
 স্বাভাবিকী জ্ঞানবলক্রিয়া চ ॥
 ন তস্য কশ্চিৎ পতিরস্তি লোকে
 ন চেশিতা নৈব চ তস্য লিঙ্গম্ ।
 স কারণং করণাধিপাধিপো
 ন চাস্য কশ্চিচ্ছ্রজ্জনিতা ন চাধিপঃ ॥
 ভ্রমাদিদেবঃ পুরুষঃ পুরাণ-
 ভ্রমস্য বিশ্বস্য পরং নিধানং ।
 বেত্তাসি বেত্তঞ্চ পরঞ্চ ধাম
 ভ্রয়া ততং বিশ্বমনন্তরূপ ॥
 বায়ুর্মোহগ্নির্বরুণঃ শশাঙ্কঃ
 প্রজাপতিশ্চ প্রপিতামহশ্চ ।
 নমোনমস্তেহস্তে সহস্রকৃৎ
 পুনশ্চ ভূয়োহপি নমো নমস্তে ॥
 পিতাসি লোকস্য চরাচরস্য
 ভ্রমস্য পূজ্যশ্চ গুরুর্গরীয়ান্ ।
 ন ভ্রংসমোহস্ত্যভ্যধিকঃ কুতোহতো
 লোকত্রয়েহপ্যপ্রতিমপ্রভাব ॥
 তস্মাৎ প্রণম্য প্রণিধায় কায়ং
 প্রসাদয়ে ভ্রামহমীশমীড়্যম্ ।

পিতের পুত্রস্ত সখের সখ্যঃ
প্রিয়ঃ প্রিয়ায়াহঁসি দেব সোতুম্ ॥



ওঁ নমস্তে সতে সর্বলোকাশ্রয়ায়
নমস্তে চিতে বিশ্বরূপাত্মকায় ।
নমোহদ্বৈততদ্বায় মুক্তিপ্রদায়
নমো ব্রহ্মণে ব্যাপিনে নিগুণায় ॥
ত্বমেকং শরণ্যং ত্বমেকং বরণ্যং
ত্বমেকং জগৎকারণং বিশ্বরূপম্ ।
ত্বমেকং জগৎকর্তৃ-পাতৃ-প্রহৃত্ত্ব
ত্বমেকং পরং নিশ্চলং নিবিবিকল্পম্ ॥
ভয়ানাং ভয়ং ভীষণং ভীষণানাং
গতিঃ প্রাণিনাং পাবনং পাবনানাম্ ।
মহোচ্চৈঃ পদানাং নিয়ন্তৃ ত্বমেকং
পরেষাং পরং রক্ষকং রক্ষকানাং ॥
পরেশ প্রভো সর্বরূপাবিনাশিন্
অনির্দেশ্য সর্বেন্দ্রিয়াগম্য সত্য ।
অচিন্ত্যাক্ষয় ব্যাপকাব্যক্ততদ্ব
জগন্তাসকাধীশ পায়াদপায়াৎ ॥

তদেকং স্মরামস্তদেকং জপাম-
স্তদেকং জগৎসাক্ষিরূপং নমামঃ ।
সদেকং নিধানং নিরালম্বমীশং
ভবাস্তোধিপোতং শরণ্যং ব্রজামঃ ॥

অথ হস্তামলক-স্তোত্রম্

ওঁ

কস্ত্বং শিশো কস্ত্ব কুতোহসি গস্তা
কিং নাম তে হং কুত আগতোহসি ।
এতন্ময়োক্তং বদ চার্ভক হং
মৎপ্রীতয়ে প্রীতি-বিবৰ্দ্ধনোহসি ॥১
হস্তামলক উবাচ ।
নাহং মনুষ্যো ন চ দেবযক্ষৌ
ন ব্রাহ্মণ-ক্ষত্রিয়-বৈশ্য-শূদ্রাঃ ।
ন ব্রহ্মচারী ন গৃহী বনশ্চেহ
ভিক্ষুর্ন চাহং নিজবোধরূপঃ ॥২
নিমিত্তং মনশ্চক্ষুরাদিপ্রবৃত্তৌ
নিরস্তাখিলোপাধিরাকাশকল্পঃ ।
রবিলোক-চেষ্টানিমিত্তং তথা যঃ
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোহহমাত্মা ॥৩

যমগ্ন্যুষ্ণবল্লিত্যবোধস্বরূপং

মনশ্চক্ষুরাদীশ্চবোধাত্মকানি ।

প্রবর্তন্ত আশ্রিত্য নিষ্কম্পমেকং

স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোহহমাত্মা ॥৪॥

মুখাভাসকো দর্পণে দৃশ্যমানো

মুখত্বাৎ পৃথক্ত্বেন নৈবাস্তি বস্ত ।

চিদাভাসকো ধীষু জীবোহপি তদ্বৎ

স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোহহমাত্মা ॥৫॥

যথা দর্পণাভাব আভাসহানো

মুখং বিহতে কল্পনাহীনমেকং ।

তথা ধীবিয়োগে নিরাভাসকো যঃ

স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোহহমাত্মা ॥৬॥

মনশ্চক্ষুরাদেবিযুক্তঃ স্বয়ং যো

মনশ্চক্ষুরাদের্মনশ্চক্ষুরাদিঃ ।

মনশ্চক্ষুরাদেবগম্য-স্বরূপঃ

স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোহহমাত্মা ॥৭॥

য একো বিভাতি স্বতঃ শুদ্ধচেতাঃ

প্রকাশস্বরূপোহপি নানৈব ধীষু ।

শরাবোদকশ্চো যথা ভানুরেকঃ

স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোহহমাত্মা ॥৮॥

যথানেকচক্ষুঃ প্রকাশো রবির্ন

ক্রমেণ প্রকাশীকরোতি প্রকাশং ।

অনেকা ধিয়ো যন্তুতৈকঃ প্রবোধঃ

স নিত্যোপলক্সিস্বরূপোহহমাত্মা ॥৯

বিবস্বৎপ্রভাতং যথা রূপমক্ষং

প্রগৃহ্নাতি নাভাতমেবং বিবস্বান্ ।

যদাভাত আভাসয়ত্যক্ষমেকঃ

স নিত্যোপলক্সিস্বরূপোহহমাত্মা ॥১০

যথা সূর্য্য একোহপ্যনেকশ্চলাসু

স্থিরাশ্বপ্যাননুদ্বিভাব্যশ্বরূপঃ ।

চলাসু প্রভিন্নঃ সূর্যীদ্বৈক এব

স নিত্যোপলক্সিস্বরূপোহহমাত্মা ॥১১

যনচ্ছন্নদৃষ্টির্ধনচ্ছন্নমর্কং

যথা নিস্প্রভং মন্যতে চাতিমূঢ়ঃ ।

তথা বদ্ধবস্ত্রাতি যো মূঢ়দৃষ্টেঃ

স নিত্যোপলক্সিস্বরূপোহহমাত্মা ॥১২

সমস্তেষু বস্তুষুসূতমেকং

সমস্তানি বস্তুনি যন্ন স্পৃশন্তি ।

বিয়দ্বৎ সদাশুদ্ধমচ্ছস্বরূপং

স নিত্যোপলক্সিস্বরূপোহহমাত্মা ॥১৩

উপাধৌ যথা ভেদতা সন্মগীনাং

তথা ভেদতা বুদ্ধিভেদেষু তেহপি ।

যথা চন্দ্রিকাণাং জলে চঞ্চলত্বং

তথা চঞ্চলত্বং তবাপীহ বিষেণাঃ ॥১৪-

মোহমুদগার

মূঢ় ! জহীহি ধনাগমতৃষ্ণাং

কুরু তনুবুদ্ধে মনসি বিতৃষ্ণাম্ ।

যল্লভসে নিজকর্ম্মোপাত্তং

বিত্তং তেন বিনোদয় চিত্তম্ ॥ ১

ধনাগম-তৃষ্ণা তব কর মূঢ় ! জয়,

হৃদয়ে বিতৃষ্ণা তব হউক নিশ্চয় ।

নিজ কর্ম্ম ফলে তুমি যে ধন পাইবে,

তাহে যেন হয় সুখী চিত্ত তব ভবে ॥

মা কুরু ধনজনযৌবনগর্ব্ববং

হরতি নিমেষাৎ কালঃ সর্ব্বম্ ।

মায়াময়মিদমখিলং হিত্বা

ব্রহ্মপদং প্রবিশাশু বিদিত্বা ॥ ২

ধন জন যৌবনের করো না গর্ব্ব,

নিমেষে হরিতে পারে কাল এই সব ।

মায়ায় এ সংসার জানি সবিশেষ,
অবিলম্বে ব্রহ্মপদে করহ প্রবেশ ॥

নলিনীদলগতজলমতিতরলং

তদ্বজ্জীবনমতিশয়চপলম্ ।

ক্ষণমিহ সজ্জনসঙ্গতিরেকা

ভবতি ভবার্ণব-তরণে নৌকা ॥ ৩

পদ্ম-পত্র-জল যথা অতীব চঞ্চল,

তেমতি জীবন এই জানিহ চপল ।

সাধু-সঙ্গ যদি ইথে হয় ক্ষণতরে,

সেই ত উপায় ভবার্ণব তরিবারে ॥

যাবজ্জননং তাবন্মরণং

তাবজ্জননীজঠরে শয়নম্ ।

ইতি সংসারে স্ফুটতরদোষঃ

কথমিহ মানব তব সন্তোষঃ ॥ ৪

জনম হলেই তার হইবে মরণ,

আবার জননীগর্ভে জন্মিবে তখন ।

স্পষ্টতর দেখি এই সংসারের দোষ,

মানব কিরূপে হয়ে তোমার সন্তোষ ?

বলস্তাবৎ ক্রীড়াসক্তঃ

তরণস্তাবন্তরুণীরক্তঃ ।

ବୁଦ୍ଧସ୍ତାବଚ୍ଛିସ୍ତାମଗ୍ନଃ

ପରମେ ବ୍ରହ୍ମାଣି କୋହିପି ନ ଲଗ୍ନଃ ॥ ୫

ବାଳ୍ୟକାଳ ଗତ ହସ୍ତ ଶୈଶବ କ୍ରୀଡ଼ାୟ,

ଯୌବନ ସାପିତ ହସ୍ତ ଯୁବତ୍ତିସେବାୟ ।

ବୁଦ୍ଧ ହ'ଲେ ଚିନ୍ତାମଗ୍ନ ହସ୍ତ ସବ ନର,

ବ୍ରହ୍ମେ ଲଗ୍ନ ହ'ତେ କାରୋ ନାହିଁ ଅବସର ॥

ଅର୍ଥମନର୍ଥଂ ଭାବୟ ନିତ୍ୟଂ

ନାସ୍ତି ତତଃ ସୁଖଲେଶଃ ସତ୍ୟମ୍ ।

ପୁତ୍ରାଦପି ଧନଭାଜାଂ ଭୀତିଃ

ସର୍ବବତ୍ତୈଷା କଥିତା ନୀତିଃ ॥ ୬

ଅନର୍ଥ ଅର୍ଥେର କଥା ଭାବେ ସର୍ବକାଳ ।

ଲେଶମାତ୍ର ସୁଖ ନାହିଁ ପାସ୍ତ ଋଣକାଳ ।

ତନ୍ମୟ ହ'ତେଓ ଭୟ ହସ୍ତ ତ ଧନୀର,

ସର୍ବତ୍ର ଏ ନୀତି କଥା ଜାନିଓ ସୁଧୀର !

ସାବନ୍ଧିତ୍ତୋପାର୍ଜ୍ଜନଶକ୍ତଃ

ତାବନ୍ଧିଜପରିବାରୋ ରକ୍ତଃ ।

ତଦନ୍ତୁ ଚ ଜରୟା ଜର୍ଜରଦେହେ

ବାର୍ତ୍ତାଂ କୋହିପି ନ ପୃଚ୍ଛତି ଗେହେ ॥ ୭

ସାବଂ ସଫଳ ହବେ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜ୍ଜନେ,

ଅନ୍ତରକ୍ତ ରବେ ଯଦା ପୁତ୍ର ପରିଜନେ ।

জরাতে জর্জর যবে হবে এই দেহ,
 বার্তা তব পুঁছবে না সংসারেতে কেহ ॥
 কামং ক্রোধং লোভং মোহং
 ত্যক্ত্বাত্মানং ভাবয় কোহহম্ ।
 আত্মজ্ঞানবিহীনা মূঢ়াঃ
 তে পচ্যন্তে নরকনিগূঢ়াঃ ॥ ৮

কাম ক্রোধ লোভ মোহ ত্যজিয়া নিশ্চিত,
 'কে আমি' জানিতে সদা হইবে স্থরিত ।
 অতিশয় মুঢ় যারা আত্মজ্ঞান-হীন,
 গভীর নরকে মজি হয় তারা ক্লীণ ॥

—০—

মণিরত্নমালা

কিং ভূষণাদ্ ভূষণমস্তি শীলং
 তীর্থম্পরং কিং স্বমনো বিশুদ্ধম্ ।
 কিমত্র হেয়ং কনকঞ্চ কান্তা
 শ্রব্যং সদা কিং গুরুবেদবাক্যং ॥ ১
 কে হেতবো ব্রহ্মগতেন্তু সন্তি
 সৎসঙ্গতির্দানবিচারতোষাঃ ।
 কে সন্তি সন্তুঃ কিল বীতরাগা
 অপাস্তমোহাঃ শিবতত্ত্বনিষ্ঠাঃ ॥ ২

শেতে স্তুখং কস্তু সমাধিনিষ্ঠো
 জাগর্ত্তি কো বা সদসদ্বিবেকী ।
 কে শত্রবঃ সন্তি নিজেন্দ্রিয়ানি
 তান্বেব মিত্রাণি জিতানি যানি ॥ ৩-
 বিদ্যা হি কা ব্রহ্মগতিপ্রদা যা
 বোধো হি কো যস্ত বিমুক্তিহেতুঃ ।
 কো লাভ আত্মাবগমো হি ঘো বৈ
 জিতং জগৎ কেন মনো হি যেন ॥ ৪-
 বিষাদ্রিষং কিং বিষয়াঃ সমস্তা
 দুঃখী সদা কো বিষয়ানুরাগী ।
 ধন্যোহস্তি কো যস্ত পরোপকারী,
 কঃ পূজনীয়ঃ শিবতত্ত্বনিষ্ঠঃ ॥ ৫
 তত্ত্বং কিমেকং শিবমদ্বিতীয়ং
 কিমুত্তমং সচ্চরিতং যদস্তি
 কিং কস্ম্য কৃত্বা নহি শোচনীয়ং
 কামারিকংসারি-সমর্চনাখ্যম্ ॥ ৬
 বুদ্ধা ন বোধ্যঃ পরিশিষ্যতে কিং
 শিবপ্রসাদং স্তুখবোধরূপং ।
 জ্ঞাতে তু কস্মিন্ বিদিতং জগৎ স্মাৎ
 সর্ববাত্মকে ব্রহ্মাণি পূর্ণরূপে ॥ ৭

সঙ্গীত

(১)

স্বরট মল্লার—তাল একাদশী :

ছয়ারে দাও মোরে রাখিয়া
নিত্য কল্যাণ কাজে হে
ফিরিব আহ্বান মানিয়া
তোমারি রাজ্যের মাঝে হে ।

মজিয়া অমুখণ লালসে
রব না পড়িয়া আলসে
হয়েছে জর্জর জীবন
ব্যর্থ দিবসের লাজে হে ।

আমারে রহে যেন না ঘিরি
সতত বহুতর সংশয়ে ;
বিবিধ পথে যেন না ফিরি
বহুল সংগ্রহ আশয়ে ॥

অনেক নৃপতির শাসনে,
না রহি শঙ্কিত আসনে,
ফিরিব নির্ভয় গৌরবে
তোমারি ভূত্যের সাজে হে !

—)*—

(২)

রাগিণী ভৈরবী—তাল ঝাঁপতাল ।

জানি হে যবে প্রভাত হবে, তোমার কৃপা-তরণী,

লইবে মোরে ভবসাগর কিনারে । (হে প্রভু)

করি না ভয়, তোমার জয় গাহিয়া যাব চলিয়া,

দাঁড়াব আসি তব অমৃত দ্বারে । (হে প্রভু)

জানি হে তুমি যুগে যুগে তোমার বাহু ঘেরিয়া,

রেখেছ মোরে তব অসীম ভুবনে

জনম মোরে দিয়েছ তুমি আলোক হ'তে আলোকে ;

জীবন হ'তে নিয়েছ নব জীবনে । (হে প্রভু)

জানি হে নাথ পুণ্যপাপে হৃদয় মোর সতত,

শয়ান আছে তব নয়ন সমুখে । (হে প্রভু)

হামার হাতে তোমার হাত রয়েছে দিন রজনী

সকল পথে বিপথে স্নেহে অস্নেহে । (হে প্রভু)

জানি হে জানি জীবন মম বিফল কভু হবে না ।

দিবেনা ফেলি বিনাশ ভয়পাথারে ;

এমন দিন আসিবে যবে করুণা ভরে আপনি,

কুলের মত তুলিয়া লবে তাহারে । (হে প্রভু)

(৩)

রাগিনী বিভাস—তাল একতাল।

(আজি) প্রণমি তোমারে চলিব নাথ সংসার কাজে !

(তুমি) আমার নয়নে নয়ন রেখো অন্তর মাঝে ।

হৃদয়দেবতা রয়েছে প্রাণে মন যেন তাহা নিয়ত জানে,

পাপের চিন্তা মরে যেন দহি হুঃসহ লাজে !

সব কলরবে সারা দিনমান, শুনি অনাদি-সঙ্গীত গান ।

সবার সঙ্গে যেন অবিরত তোমার সঙ্গ রাজে ।

নিমিষে নিমিষে নয়নে বচনে, সকল কর্ষে সকল মননে,

সকল হৃদয়তন্ত্রে যেন মঙ্গল বাজে !

(৪)

ইমন কল্যাণ ।

সুন্দর হৃদিরঞ্জন তুমি, নন্দন ফুলহার !

তুমি অনন্ত নব বসন্ত অন্তরে আমার !

নীল অম্বর চুষ্মন-নত, চরণে ধরণী মুগ্ধ নিয়ত,

অঞ্চল ঘেরি সঙ্গীত যত গুঞ্জে শতবার !

ঝলকিছে কত ইন্দুকিরণ পুলকিছে ফুলগন্ধ !

চরণ-ভঞ্জে ললিত অঙ্গে চমকে চকিত ছন্দ !

ছিঁড়ি মর্শ্বের শতবন্ধন, তোমা পানে ধায় যত ক্রন্দন,

লহ হৃদয়ের ফুল-চন্দন বন্দন উপহার !

(৫)

ভাটিয়ারি ।

ভজ ভজ হরি মন দৃঢ় করি
 মুখে বোল তার নাম,
 ব্রজেন্দ্র-নন্দন গোপী-প্রাণধন
 ভুবন-মোহন শ্রাম ।
 কখন মরিবে কেমনে তরিবে
 বিষম শমন ডাকে,
 বাহার প্রতাপে ভুবন কাঁপয়ে
 মা জানি মর বিপাকে ॥
 কুলধন পায়্যা উনমত হৈয়া
 আপনাকে জান বড়,
 শমনের দূতে ধরি পায়ে হাতে
 বান্ধিয়া করিবে জড় ॥
 কিবা যতি সতী কিবা নীচ জাতি
 যেই হরি নাহি ভজে,
 ভবে জনমিয়া ভ্রমিয়া ভ্রমিয়া
 রৌরব নরকে মজে ॥
 দাস লোচন ভাবে অমুক্ষণ
 মিছাই জনম গেল,
 হরি না ভজিহু বিষয়ে মজিহু,
 হৃদয়ে রহল শেল ॥

(৬)

ধানশী ।

ভজহঁ রে মম নন্দননন্দন

অভয় চরণারবিন্দরে ।

দুলহ মানুষ জনম, সংসঙ্গে

তরহ এ ভবসিদ্ধুরে ॥

শীত আতপ বাত বরিথ

এ দিন যামিনী জাগিরে,

বিফলে সেবিসু রূপণ দুর্জন

চপল সুখ সব লাগিরে ॥

এ ধন যৌবন পুত্র পরিজন

ইথে কি আছে পরতীত রে,

কমল-দল-জল জীবন টলমল

ভজহঁ হরিপদ নিত রে ॥

শ্রবণ কীর্তন স্মরণ বন্দন

পাদসেবন-দাসী রে ।

পূজন সখীজন আত্মনিবেদন,

গোবিন্দদাস অভিলাষী রে ॥

(৭)

তাতল-সৈকত-বারি-বিন্দু সম

সুত-মিত-রমণীসমাজে ।

তোহে বিসরি মন তাহে সমাপনু

অব মনু হব কোন কাজে ॥

মাধব হাম পরিণাম নিরাশা ।

তুঁ হ জগতারণ দীন-দয়াময়

অতয়ে তোহারি বিশোয়াসা ॥

আধ জনম হাম নিদে গোয়ায়নু

জরা শিশু কত দিন গেলা ।

নিধুবনে রমণী-রঙ্গরসে মাতলু

তোহে ভজব কোন বেলা ॥

কত চতুরানন মরি মরি যাওত

ন তুয়া আদি অবসানা ।

তোহে জনমি পুন, তোহে সমায়ত

সাগর-লহর সমানা ॥

ভনয়ে বিদ্যাপতি শেষ শমন-ভয়

তুয়া বিমু গতি নাহি আরা,

(কিবা) আদি অনাদিক নাথ কহায়সি

ভব তারণ ভার তুহারা ॥

(৮)

শ্রামের বাশরী-রবে মন যার মজিয়াছে

কেমনে সে রবে গৃহে আর ।

মধুর বাশরী-ধ্বনি শুনে হয় কাজালিনী

গৃহে তার থাকা হয় ভার ॥

রহিতে পারে না হেথা, ধায় তার প্রাণ তথা

যথা আছে প্রাণবঁধু তার ।

সে মুখ হেরিয়া হৃদে, আর প্রাণ নাহি বাঁধে

গৃহ তার হয় কারাগার ॥

দয়িতা কি ধন জন, গৃহ পতি পরিজন

কিছু নাহি মনে আর লাগে ।

হৃদয়-রতন-মণি, হৃদয়ে ধরিতে তাঁরে

ধন জন গৃহ ত্যজি ভাগে ॥

তাহার কমলমুখ, যে দেখে তাহারি সুখ

অন্ত সুখ হুঃখ বলে মানি ।

অমল কমলপদ সব সুখ সম্পদ,

অন্ত ধন তুচ্ছ বলে গণি ॥

তার সুধামাখা নাম কি মধুর প্রাণারাম

লইতে পুলকে প্রাণ ভরে ।

তাহার মহিমা কথা শুনে যায় প্রাণ ব্যাধা,

মরমের গ্লানি যায় ঝরে ॥

ভক্ত-প্রাণ-বিমোহন, জগত-জীবন ধন

তাঁরে ত্যজি কিবা পাই সুখ ।

ধন-জন-সুত-দারা তাহে সেবি হই সারা

তোমার ভজনে লাগে দুখ ॥

হে দয়াময় নাথ ! করিতেছি ষোড় হাত,

টানি লহ তোমার চরণে ।

তুমি যদি কর হয়, নহে কারো সাধ্য নয়

তরাইতে এ অধম জনে ॥

(৯)

কবে এ জীবন মম সফল হইবে ?

ক্লপাময় ! কবে মোরে করুণা করিবে ।

কবে তব পদ স্মরি হইব নির্ভয়,

বিষয় বাসনা মোর কবে হবে ক্ষয় ?

পানী বলে যদি নাথ ফিরে না চাহিবে,

পতিতপাবন নাম কেমনে ধরিবে ?

তোমার ক্লপাতে তরে গেল কত জন

অজামিল, গণিকা আর চণ্ডাল সদন ।

তা হতেও নীচ আমি অধম পায়র

আমার পাপের বোঝা সবার উপর !

প্রভু, মোরে রূপা কর করুণা করিয়া ।
ভরসা এ ভবে শুধু তব পদছায়া ॥

(১০)

করুণানিধান বলে বলিছে তোমারে
করুণা করিয়ে নাথ, ত্রাণ কর মোরে ।
ভকতবৎসল তুমি প্রহ্লাদের সখা,
করুণা করিয়ে প্রভু, দাও মোরে দেখা ।
বিপদে পড়িলে তার তুমি ভক্তগণে,
ভক্তি নাই কিসে প্রভু, তারিবে অধমে ।
ভয় পেলে ডাকে তোমায় বলে দয়াময়,
মরণ নিকট মোর তবু নাহি ভয় ।
লাভের আশায় কেহ এ জগৎ পরে
তোমার করিছে পূজা বিধি উপচারে ।
বিধিহীন মস্ত্রহীন আমি ছুরাচার,
ভক্তিহীন, জ্ঞানহীন, কি হবে আমার !
সংসারের মোহ-ফাঁস লেগেছে গলায়,
কেমনে তরিব প্রভু, না দেখি উপায় !
দীননাথ নাম তব লোকে বেদে কয়,
ডাকে এ ভজনহীন, তার দয়াময় ।

সে নাম স্মরিতে কেন মন নাহি উঠে,
 হয় হয় ! কি দুর্গতি আমার হইবে !
 যে নাম স্মরিলে কালভয় দূর হয়,
 যে নাম জপিলে প্রাণে প্রেম উপজয়,
 যে নাম কীর্তনে হয় জীবন কোমল,
 যে পদ বন্দনে হয় জনম সফল,
 যে নাম গ্রহণে সর্ব দুঃখ-বিমোচন,
 যে নাম লইলে হয় অভীষ্ট পূরণ,
 সেই সুধামাথা নাম জনমে জনমে
 স্মরণ করহ নিত্য মজি তাঁর প্রেমে ।
 চরণ স্মরণ কর বসি সঙ্কোপনে,
 রতি আসি উপস্থিত হইবে আপনে ।
 প্রেমের সঙ্কট পথ, তবু নাহি ভয়,
 আপনি চালক হন দীন দয়াময় ।
 প্রেমপথে পহলহি বড়ই কর্কশ
 পদে পদে কত বাধা, নাহি পায় রস ।
 তথাপিহ যেই জন প্রাণের আবেগে
 নিতুই ভজন করে নব অমুরাগে,
 তাহারে স্বদয় হন ভুবন-ঈশ্বর,
 জুড়াইয়া দেন তার তাপিত অন্তর ।

হেন কৃপাসিদ্ধ নাথে শ্রদ্ধা নাহি মোর,
অভকত-জন মুঞি বড়ই পামর ।

না চাহিতে পাইলাম এত যে করুণা
হায় হায় মুঢ় আমি তাঁহারে ভজি না !

ধন জন সম্পদ সুখ জায়া গৃহ
না চাহিতে দিল যেই, এত যার স্নেহ ।

তাঁরে না ভজিছু মুঞি বড় হুঁরাচার,
হায় ! এই অধমের গতি নাই আর ।

এ ভবে আসিয়া বিষয়ে মজিয়া

সুত ধনে ল'য়ে ভাসি,

দয়িতার মায়া এড়াইতে নারি

গলায় পড়িছু ফাঁসি ।

বিষয় রসেতে মগন এ চিত

বেলা যে বহিয়া গেল,

সকলের বড় যে পদ সম্পদ

তাহা না স্মরণ ভেল ।

দেখিতে দেখিতে মরণের কাল

নিকটে আইল ধেয়ে,

কি আর করিবে কেমনে যাইবে

এ ভবজলধি বেয়ে ।

দীনদাসে কহে করুণানিলয় ॥

করুণা করহ মোরে,

তোমার চরণ-পরশ বিনা গো
এ ভবে মরিব ঘুরে ।

(১২)

ঝাঁঝিট, তাল একতাল ।
প্রেমানন্দে সুখদ ছন্দে
বন্দনা কর তাঁহাকে,
সুন্দর-ঘন-তমঃ-নাশন
সাধন-ধন প্রভুকে ॥
অরণ আলোকে হাসিছে বিশ্ব
পুলকে পূর্ণ চাঁদিমা-আশ্র
প্রেমানন্দে নিখিল-দৃশ্য
প্রগতি করিছে যাহাকে ॥
হাসিছে কুসুম-সুচারুহাসিনী
হাসে সরোবরে কুমুদ নলিনী
জ্যোৎস্না-পুলকে নিখিল যামিনী
প্রগতি করিছে তাঁহাকে ॥
হিমাদ্রি গলিছে বাহার ধ্যানে
নাচিছে সাগর বিহ্বল প্রাণে,
উলসে নৃত্য করিছে নদীরা
সঘনে ডাকিছে বাহাকে ॥

নীলিমাকাশে নীরদমালা
 গহন কুঞ্জে কুসুমবালা,
 কাহার প্রেমে হঠিয়ে উতলা
 হাসিছে কি যেন পুলকে ॥
 যেন প্রিয়তমে হেরিয়ে অদূরে
 হেসে হেসে তাই চলিয়ে পড়ে,
 হৃদয় যন্ত্রে কাহার মন্ত্রে
 ভরিয়া উঠিছে ক্ষণেকে
 এ ভূমানন্দ যাহার করুণা
 রে মুঢ় চিত্ত, তাঁহারে ভাব না,
 তাঁহার চরণ ধ্যান শরণ,
 বার বার নমি তাঁহাকে ॥

(১৩)

রাগিনী বিভাস—তাল একতাল।
 জননী, জগৎ-মোহিনী, জীব নিস্তারিণী,
 ওমা তোমারি মহিমা, কে করিবে সীমা,
 অনাদ্যা তুমি মা অনন্তরূপিণী।
 তোমারি মায়াতে ব্রহ্মাণ্ড বিকাশ,
 বিশ্ব-বায়ু বারি বহি কি আকাশ,
 যেখানে যা দেখি তোমারি প্রকাশ,
 জননী গো, সত্তারূপে তুমি জ্ঞান-দায়িনী ॥

রবি-নিশাকর-নক্ষত্র-নিকর,
 আকাশে প্রকাশে হাসে মনোহর,
 দেখিতে তোমায় ভ্রমে নিরন্তর,
 অরুপিণি, অনন্ত অম্বরচিত্র কারিণী ॥
 দেখিতে তোমায় সাগরাস্থ রাশি,
 উত্তাল-তরঙ্গে ধায় দিবানিশি,
 বনে রাশি রাশি, কুসুম হাসি হাসি
 চেয়ে রয় গো, দেখিবারতরে তোমায় তারিণী ॥
 প্রবল পবন দেশে দেশে ধায়,
 আনন্দে মাতিয়া তব গুণ গায়
 তরুলতা পাতা সবারে নাচায়,
 দেখি তায় গো, আপনি নাচিয়া কাঁপায় মেদিনী ॥
 চিস্তাময়ী তারা ব্যাপ্ত চরাচরে,
 তবু না চিনিলাম চিন্ময়ী মা তোরে,
 গুপ্তরূপে পরিব্রাজকের অন্তরে,
 দেখা দে মা, মদনমর্দন-মনোহারিণী ॥

(১৪)

কিঁ কিঁট, একতাল
 নবীন নীল নীরদ মাঝে
 কিবা চমকে মতি জ্যোতিরে,
 হৃদয়াকাশে জগৎবীজ
 জ্যোতিরূপেতে জ্বাতি রে ॥

(কি বা) স্নন্দর বীজ ব্রহ্ম-স্বরূপ
 দ্বিদল-পদ্যে শোভে রে,
 ভক্ত-মধুপ হইয়ে লোলুপ
 ধাওয়ে অমৃতলোভে রে ॥
 উজ্জল-ঘন-তম-নাশন
 জ্যোতি-বিন্দু ফুটেছে রে ।
 হৃদয়াকাশে জ্যোতিবিকাশে
 তম বিনাশে নিমেষে রে ।
 কে হৃদয় মাঝে অরূপ সাজে
 রূপের মাঝে রাজেরে !
 কে সূত্থের বেশে ছুঃত্থের দেশে
 হৃদয়-পাশে হাসেরে ॥
 কে ভকত প্রাণে নীরব ধ্যানে
 নিখিল চেতনে ভাসে রে !
 কে হৃদয় কমলে তালে তালে
 বিশ্ব দোলে ছলিছে রে ॥
 তমস পারে জগত সারে
 জ্ঞানস্বরূপে রাজে রে ।
 নিরবধি যথা প্রণব শব্দ
 রোম্ রোম্ রবে বাজে রে ॥
 ভেদি নাদ-বিন্দু অমৃত-সিদ্ধ
 কে হংস-মন্ত্র জপিছে রে।

(কিবা) সাধিতে সাধিতে লাগে উন্মনী,
 (তথা) প্রাণ অপানে মিলিছে রে ॥
 চঞ্চল-মতি চপল অতি
 (সে) মধুর ধ্বনি শুনিয়া রে
 কহিছে দীন করিছে ক্ষীণ
 তনু প্রাণ মন চেতনা রে ॥

প্রার্থনা সঙ্গীত

(১৫)

ওহে নাথ কবে তব পাব পদমূল ?
 কাম ক্রোধ রিপু যত বিষয় বাসনা শত
 একে একে হইবে নিশ্চল !
 সংসার বিকার ঘোর মোহ আবরণ মোর
 ধীরে ধীরে যাইবে কাটিয়া,
 তোমাতে স্মরিয়া কবে জীবন সফল হবে
 মোহ পাশ যাইবে টুটিয়া ॥
 তব নিরমল কান্তি হৃদয়ে আনিবে শান্তি
 শ্রান্তি মোর দুচিয়া যাইবে,
 কবে বা এমন হবে তব পদ নিরখিয়ে
 মন মগ্ন মগ্ন হয়ে রবে ?
 তব ভক্তগণ সাথে চলিব জীবনপথে.
 পড়িব না মোহ-ফাঁদে আর,

করিতেছি ষোড় হাত করুণা করিয়ে নাথ
 কবে মোরে করিবে উদ্ধার ?
 পিয়ে তব নাম-সুধা, মিটিবে প্রাণের ক্ষুধা
 মৃগ-তৃষ্ণা যাইবে চলিয়া,
 অধম জানিয়া মোরে, বাধি লহ কুপাডোরে,
 ভিক্ষা মাগি চরণে ধরিয়া ॥

(১৬)

এ সংসার হতে কবে পাইব উদ্ধার ?
 কেমনে ও পদ প্রভু পাইব তোমার ?
 (কবে) অধমেরে দাস বলে করিবে স্বীকার
 কবে মোর ঘুচিবে মনের বিকার ?
 (কবে) তব পদ পঙ্কজে মজিবে এ মন
 কবে হাম পায়ব যুগল চরণ ?
 তোমার জগতে, আর্ন্ত জীবগণে দেখি
 তাদের সেবাতে চিত্ত হইবেক সুখী ॥
 নরনারী সর্বজীব অধিল-ধুবন
 (কবে) সব মাঝে পায়ব তুয়া দরশন ?
 তোমার আশ্রিত কবে এ চিত্ত হইবে
 (কবে) তব পাদপদ্মে মোর শুদ্ধ ভক্তি হবে ?
 এ দীন দাসের আয়ু ফুরাইল ভবে,
 তুয়া পদে প্রাণ আর সমর্পিব কবে ?

(১৭)

শরণ লইলু আমি তুয়া পদ পরে
 চরণ কমলে ঠাঁই দিহ, প্রভু মোরে ।
 পাপী বলে ওহে নাথ, হওনা বিমুখ
 তব পদ ছায়া মোর জীবনের স্মৃতি ।
 আমি মহাপাপী, তুমি পুণ্য নিকেতন
 তব পাদপদ্ম মোর একান্ত শরণ ॥
 দীন দাস তব পদে এই ভিক্ষা চায়
 অশরণ হীনজনে রেখা রাজ্য পায় ॥

(১৮)

হে মোর জীবন নাথ ! অখিল জীবন !
 প্রাণেশ্বর প্রাণারাম নলিন-নয়ন !
 হে মোর জীবন-বঁধু হৃদয়-রঞ্জন,
 কোটি ইন্দু সম জ্যোতি প্রফুল্ল বদন !
 জনমে জনমে মোর এই নিবেদন
 দাস হয়ে সেবি যেন যুগল চরণ ॥
 (কবে) অমানী মানদ হয়ে গোকুল নগরে,
 তব পাদপদ্মে ভক্তি মাজিব কাতরে ॥
 হৃদয়-সর্বস্ব তুমি ধর্ম অর্থ কাম ,
 তোমার চরণ মোর নিত্য মোক্ষ ধাম ॥

তুমি সে প্রাণের প্রাণ হৃদয়-ঈশ্বর ।
তুয়া পদে মজে মন এই মাগি বর ॥

আহ্বান

(১৯)

আজি উদয় হও হে প্রাণে ।

মম হৃদয়-কমল-বনে ॥

এস প্রভাত-আলোকে সমীরে

এস নিশ্চল পূত-নীরে

এস হৃদয় নিভৃত মাঝারে

এস নিত্য সেবক স্রবণে

এস চঞ্চল চকিত নেত্রে

এস শিহরিত পুষ্প গাত্রে

এস ব্যথিত ক্ষুর চিহ্নে

এস প্রেম-পুলকিত জীবনে ॥

এস মধুর কোমল পরেশ

এস ভীম-রুদ্ধ-তমসে

এস হীরণ-কিরণ-আভাসে

এস মধুর উজ্জল বরণে ॥

এস ভীষণ বজ্র মস্তে
 এস মধুর কুসুম-গন্ধে
 এস মুক্তি-সুখে, এস বন্ধে
 এস অধীর-সুখে, দুঃখ-গহনে ॥
 এস শুভ্র শতদল মাঝারে
 এস আলোক আবির্ভাব-আঁধারে
 এস বিরহব্যাকুল আঁধি-নীরে
 এস বাক্যে মননে ধ্যানে ॥
 এস মলিন মানস প্রান্তে
 এস নিশার আঁধার অন্তে
 এস বিষয় বাসনা শ্রান্তে
 এস ভক্ত হৃদয়ে গোপনে ॥

(২০)

কীর্তন-ভাঙ্গাসুরে, ভাল খয়রা
 (সুর—প্রাণ পিঞ্জরের পাখী গাও না রে,
 গুপ্ত আনন্দ ধামের মেলা ।)
 সে যে নিত্যং দেবদুর্গভং তোরা দেখ'বি তো আয় এই বেলা
 তথা নাই শলী রবি, নাই ছুত ভাবী,
 শত্রু মিত্র নাইকো তথা একাকার সবি ;—

তথা পর আপনার নাইকো বিচার, নাই শুরু নাই চেলা ।

তথা স্ত্রী পুরুষ নাই, নাহি মাতা পিতা ভাই,

বারুদে আগুনে তথা রয়েছে এক ঠাই ;—

তথায় নাই ভেদাভেদ, আনন্দ খেদ, তৃষ্ণা কি ক্ষুধার জ্বালা ॥

যত রসের পশারি, তাদের দোকান দোষরী ;

রসিক যারা কিনচে তারা রসের মাধুরি ;—

হয়ে বধির বোবা রসে ডোবা, কক্ষে সব রসের মেলা ॥

মেলার করব কি বাখান, সদা রসের সুরতান,

ব্রহ্মা বিষ্ণু ত্রিশূলপাণি খুলিছে দোকান ;

তারা বিনা মূলে কাঙ্গাল জনে বেচতেছে মুক্তিমালা ॥

দিলদরিয়ার পারে রত্নবেদীর উপরে

সে যে বলতে নারি, বুঝবি সেকি দেখিলে পরে,

পরিব্রাজক বলে দেখবি যদি ধুয়ে নে মনের মলা ॥

(২১)

নিভৃত হৃদয়ে মম কে তুমি নিয়ত জাগ ?

বিরহ-ব্যাকুল প্রাণে অধীর হইয়ে ডাক ।

নানাসাজে নানাকাজে সংসারে রয়েছি মজে

কে তুমি তাহারি মাঝে আমার সঙ্গ মাগ ?

সকরণ ছুটি আঁধি আমার পানেতে রাখি

নিরঞ্জন কে একাকী আমারে নিয়ত যাচ ?

নিত্য এত ব্যাকুলতা মোর তরে কত ব্যথা
যে হৃদি বুঝিবে না তা, কেন তারে সাধ ?

(২৩)

কীর্তন-ভাঙ্গা সুর

কষ্টহারণীর ঘাটে

কে নাইবি তোরা আয় ছুটে ।

ষাটের শোভা মরি হায়, দেখলে প্রাণ জুড়ায়,

তথা নয়ন মনের সকল খেদ সবই মিটে যায় ।

এমন প্রাণ জুড়ানো মন মাতানো শোভার মাঝে আয় ছুটে ।

তার ছয়টি ঘাটে, ছয় রকমের কমল ফোটে,

তার বিমল জলে হংসদলে হংসীসনে যায় স্নেহে ;

তারা কমলদলে, সদাই খেলে, স্নেহে মধুলয় লুটে ॥

তথা বাওয়া দায় অতি, সবার প্রবেশ নাই তথি,

কেবল যতি যারা যান তাঁরা আনন্দে মাতি ।

ও তার দ্বারের মুখে, শুয়ে স্নেহে, ভীষণা এক কেউটে ॥

আজব ষাটের ধারে, কমল কানন মাঝারে,

কত যোগী ঋষি, ধ্যানে বসি, ভাবেন কাহারে ।

সে ঘাটে যে স্নান করে, তার ভব ব্যাধি যায় টুটে ॥

সব ঘাটেরি মাঝে, গ্রহরী জাগিয়া আছে,
 ব্রহ্ম-বিষ্ণু শিব-শক্তি ঘাঁটি বেঁধেছে ।
 (তথায়) ডাকিনী যোগিনী ওলো করতেছে গোল সব ঘাটে ॥
 কত রমকের আলো, ঘাটে ঝলকে ভালো ।
 রঙ্গ বেরঙ্গের কতই দীপে ঘাটগুলি আলো,
 তথায় সূর্য্যচন্দ্র সদাই প্রকাশ বিজলি বেড়ায় ছুটে ॥
 সেথা পূজা কে করে, লোকে বুঝতে তা নাহে,
 দিক্ তরে উঠে শঙ্খ ঘণ্টার মধুর ঝঙ্কারে ;—
 তখন তুরী, ভেরী বেণু বীণা কত অনাহতে বেজে উঠে ॥
 আজব দেশের কথায়, প্রাণ ছুটে যেতে চায়,
 ঘাটগুলিতে স্নান করে প্রাণ শীতল হতে চায় !
 দীন সেবক বলে (মন রে আমার নাইবি যদি সেই জলে)
 দিন থাকিতে গুরুর পদে পড় লুটে ॥

(২৩)

হৃদয় কমল মাঝে, সাড়া যে তার পেয়েছি গো ।
 সাড়া পেয়ে ছুটে ছুটে দেখতে তারে এসেছি গো ॥
 তার টুকটুকে লাল চরণ ছুটি দেখতে বুঝি পেয়েছি গো ।
 আর তো আমার ভয় কিছু নাই, অভয় পদ ছুঁয়েছি গো ॥
 বিধি-বিষ্ণু হরের সে পদ বন্দিত তা বুঝেছি গো,
 সে চরণকমল পরশ করে, মোর হৃদয়কমল ফুটেছে গো ॥

এবার জনম মরণ ফুরাল মোর, সুখ-দুঃখ ঘুচিল গো ।
 এখন ব্যাকুল প্রাণের ছুটাছুটি, আপনা হ'তে টুটিল গো ॥
 সখা হেঁসে মোহনবেশে, হৃদয়দেশে দাঁড়ালো গো,
 যা পাবার তা শেলাম সবই, মোর হৃদরোগ সব মিটিল গো

(২৪)

আজ চিনিয়া তোমায় ফেলেছি ।
 আঁধারে আলোকে সুখে দুঃখে শোকে তোমায় ধরে যে ফেলেছি
 নয়নে ছিল যে আবরণখানি,
 তুমি নিজ করে লয়েছ তা টানি,
 আজ আবরণ-হীন-নয়নে এখনি
 তোমায় দেখিয়া ফেলেছি ॥

কতদিন হতে সাধিয়াছি কত,
 তবু দেখি নাই যাচিয়াছি যত,
 আজ অভয় এ চিত ভক্তি-প্রণত,
 তারি মাঝে তোমায় দেখেছি ॥

কথা কহ নাই, দাও নিকো সাড়া,
 তবু কতবার দিয়ে গেলে ধরা,
 প্রাণের মাঝে পশি একি প্রাণভরা
 চাহনি তোমায় দেখেছি ॥

ভরে গেছে মন, ভরে গেছে প্রাণ,
যা দেখি তাহাতেই একি মহাধ্যান !
সব বিভিন্ণতা লভে একতান

তব মাঝে তা যে বুঝেছি ॥

(২৫)

ইন্দিবর কাস্তিহর এইত শ্রামসুন্দর ।
এই ত হাঁসি, এই ত বাঁশী, এই ত ব্রজ নটবর ॥
এই ত সে সুনীল তনু, এই ত গোপীমনচোর ।
এই ত সখা নয়নবাঁকা, এই ত ব্রজ মনোহর ॥
এই যে বায়ু বোমে তিনি, এই যে ক্ষিতি, অগ্নি, জলে,
এই যে নীলসিন্ধুতোয়ে, এই যে নদী কলরোলে ॥
এই যে সুখে, এই যে দুঃখে, এই যে প্রেম-অশ্রুজলে,
এই যে লতায় পুষ্প পাতায়, এই যে নব দুর্বাদলে ॥
এই যে শ্রাম বনচ্ছায়ে, এই ত ভীম দাবানলে,
এই যে পরিপূর্ণ প্রেমে জীবন সব টলমলে ॥
এই যে রোদন বেদন মাঝে, এই যে যোগে-বিচ্ছেদে,
এই ত তুমি জীবন-স্বামী বিপদে ও সম্পদে ॥
এই যে তুমি জীবনধারে এই যে তুমি মৃত্যুতে ।
এই ত তুমি বন্ধুবশে দাঁড়িয়ে ভবসিন্ধুতে ॥
এই যে তুমি পরম জ্ঞানে, এই যে তুমি ভ্রান্তিতে,
এই ত তুমি হৃদ-মোহে এই ত তুমি শাস্তিতে ॥

এই যে তুমি কত না ছন্দে, এই যে তুমি সঙ্গীতে ।
 এই ত তুমি কলহবাদে, এই যে নানা ভঙ্গীতে ॥
 এই যে প্রাণে, এই যে মনে, এই যে হাঁসি কান্নাতে ।
 এই ত তোমার পরশ পাই নিভৃত হৃদি কুঞ্জেতে ॥
 এই যে তুমি শিশুর মুখে, এই যে নারী চিন্তেতে
 এইত তুমি, এইত তুমি, এইত তুমি সর্ব্বেতে ॥

(২৬)

রামপ্রসাদী স্মর ।

দিন যে আমার গেল বয়ে

কখন দেখা দিবি গো মা ?

ভবের কুলে বসে আছি

ও চরণ পাব বলে শ্রামি ॥

নয়ন আমার আছে চেয়ে তোমার আশায় আশায় যে মা,
 দেখা দিতে এ দীন হীনে, রূপণতা করবি কি মা ?
 জানি আমি পাবই তোমায় হতাশ হতে হবে নাকো,
 দয়াময়ী তুমি মা যে দীনের কথা শুনেই থাকো ॥
 বিষয়-রসে মগ্ন হয়ে তোমায় ভুলে থাকলে গো মা,
 তুমি আপনি এসে মধুর হেসে নাড়া দিয়ে জাগাস যে মা ॥
 তোমার পরশ পেয়ে মাগো বেজে উঠে হৃদয়-বীণা,
 তখন কোন পথেতে ছুটে যাব বুঝতে তা যে পারিনা মা ॥

জেনেছি মা আশীষ তোমার হৃৎখের বেশে আসছে গো মা,
 আনন্দে তাই হৃদয় খানি উথলে কত পড়ছে ও মা ॥
 যতই গভীর বেদন পাব, ততই তোমায় পাব যে মা ।
 নয়ন জলে পাপের পঙ্ক ধৌত করে দিয়েছ মা ॥
 সঙ্গী কেহ নাইকো আমার সন্ধ্যা হয়ে এলো যে মা
 (এবার) জগৎ আলো করা তোর ঐ চরণ তলে তুলে নে মা ॥

(২৭)

বাঁপতাল ।

কে রাজ হৃদয়মাঝে হৃদয়দেশ আলো ক'রে ।
 তুমি কি জগত-মাতা যাঁরে সুরাসুর ভয় করে ॥
 হুই করে অসিচন্দ্র অসুরজন ভয় করে,
 অগ্র করে বরাভয় যেন ভক্ত-ভয় হারে ॥
 চরণে দলিছ কত নরমুণ্ড থরে থরে
 হেরিলে রাঙ্গা চরণদুটি জন্ম মৃত্যু ভয় বারে ॥
 কত ভক্ত, অনুরাগী ওপদ জবাপুষ্পে পূজা করে,
 যেন অরুণ কিরণরাশি স্থলকমলে বিরাজ করে ॥
 আমি যেন মা পাপমতি, তুমি তো পাপী জনের গতি,
 চারু-চরণে করি প্রণতি দেখা দে গো মা হৃদমাঝারে ॥

(২৮)

জন্ম মা জননী, জীব নিস্তারিণী ।

ওমা তব তত্ত্ব জানে, কে আছে ভুবনে,

যারে জানাও তুমি সে তোমায় জানে, অনাদ্যা অনন্ত ভুবনমোহিনী

মা, ব্রহ্মাণ্ডেতে তুমি, না ব্রহ্মাণ্ড তোমাতে,

বুঝিতে এ তত্ত্ব শক্তি কাহাতে,

স্থূলসূক্ষ্মরূপে ব্যাপ্ত ত্রিজগতে, দেখতে তোমায় তবু পাইনা জননী

এ জগৎ তুমি করেছ প্রকাশ, নিজে কিন্তু তুমি রইলে অপ্রকাশ,

স্বপ্রকাশ তব রূপের আভাস দিতে ধর রূপ মহিষমর্দিনী ॥

তুমি কাল মাগো, তুমি মহাকাল, দিন রাত তুমি সন্ধ্যা সকাল,

তোমায় বে মা ভজে ডরে তারে কাল, তুমি মহাকাল-হর-হৃদিবিহারিণী

কভু দৈত্যদল অতি ভয়ঙ্কর, কভু পদে পড়ে শশাঙ্কশেখর,

কভু শিববামে অতিমনোহর, মদনমথন-মনোহারিণী ॥

অদ্বিতীয়া তুমি জগৎ মাঝারে বুঝাতে তাই কি জ্ঞান হীন নরে

উলঙ্গিনী হয়ে নাচিছ সমরে, মরি রূপ কিবা মোহিত অবনী ॥

একমাত্র তুমি জগৎ আধার কাকে দেখে লজ্জা হবে মা তোমার,

তুমি ছাড়া কিছু আছে কিমা আর কি ভাবেতে তবে শিবসীমন্তিনী

হেন আচ্ছাদন আছে কি জগতে যাতে পারে তব লজ্জা বিনাশিতে

ওমা এ বিশ্বব্রহ্মাণ্ড সকলি তোমাতে তুমি একমাত্র ব্রহ্মস্বরূপিনী ॥

(২৯)

রাগিণী লগি—তাল যৎ ।

জয় ভবভাবিনী, বিশ্ববিমোহিনী, পাপ তাপ জ্বালাহারিণী গো ।
 জগৎ জননী, গিরীন্দ্রনন্দিনী, সুরাসুর নরবন্দিনী গো ;
 হৃদি সিংহাসনে, কমলকাননে, বিরাজে কে ও রমণী গো ॥
 ত্রিলোকতারিণী, ত্রিগুণধারিণী, মহাকাল মনমোহিনী গো,
 এলো থেলো কেশে, উলঙ্গিনী বেশে, কে নাচে দানবদলনী গো ॥
 চরণ মহিমা দিতে নারে সীমা, ব্রহ্মা বিষ্ণু শিব সুরেশ গো
 কে তুমি ভামিনী স্থিরা সৌদামিনী, কারুণ্য-পূর্ণনয়নী গো ॥
 শ্রীপদকমলে, মধুকরকূলে গুঞ্জরিছে দিবারজনী গো,
 ইচ্ছা এই হৃদে সমাধি-প্রবোধে হেরি ওই পদনলিনী গো ॥

(. ৩০)

ভজ বৃন্দাবনচন্দ্র চরণ নিবিড় হৃদয়-মাঝে ।
 নয়ননলিন পাপহরণ, শরণাগত-চিত্তলোভন
 ভর্যার্ত-ভয়-ভঞ্জন কিবা শোভনবেশে সাজে ॥
 নবীন-নীল-নীরদ-কাস্তি হেরিলে ঘুচয়ে মনের ভ্রাস্তি ।
 হৃদয় মস্থি পরম শাস্তি স্নন্দর মুখে রাজে ॥
 করেতে বংশী বাঁকা ত্রিভঙ্গ রূপ হেরি কাঁদে কত অনঙ্গ
 (কিবা) চিত্ত হরিয়া রঙ্গ করিয়া বংশী মধুর বাজে ॥

নয়ন-তাড়নে বিবশ অঙ্গ, ভক্ত কাঁদিয়া যাচিছে সঙ্গ
হৃদয়ে উথলে প্রেমতরঙ্গ বারয়ে গৃহকাজে ॥

(৩১)

কেন বঞ্চিত হব চরণে ?

আমি কত আশা ক'রে বসে আছি

পাব জীবনে, না হয় মরণে ।

আহা, তাই যদি নাহি হবে গো,

পাতকি-তারণ-তরীতে তাপিত

আতুরে তুলে না লবে গো,

হ'য়ে পথের ধূলায় অন্ধ

এসে দেখিব কি খেয়া বন্ধ ?

তবে পারে বসে “পার কর” বলে, পাঙ্গী

কেন ডাকে দীনশরণে ?

আমি শুনেছি, হে তুষাহারী !

তুমি এনে দাও তারে প্রেম-অমৃত

ভূষিত যে চাহে বারি ।

তুমি আপনা হইতে হও আপনার,

যার কেহ নাই, তুমি আছ তার ;

একি সব মিছে কথা ? ভাবিতে যে হয় ব্যথা

বড় বাজে, প্রভু, মরমে ।

(৩২)

মিশ্র খাস্বাজ, জ্বলদ একতালা ।

কুটিল কুপথ খরিয়া দূরে সরিয়া, আছি পড়িয়া হে ।

বুধ মঙ্গল কেতু, আর দেখিনে,

কিসে ফেলিল যেন গো আবরিয়া ।

(এই) দীর্ঘ-প্রবাস-যামিনী, আমারে

ডুবায়ে রাখিল তিমিরে ;

(আর) প্রভাত হ'ল না, আঁধার গেল না,

আলোক দিল না মিহিরে হে ।

কবে আসিয়াছি, কেন আসিয়াছি,

কোথা আসিয়াছি, গেছি পাসরিয়া ।

(আমি) তোমারি পতাকা করিয়া লক্ষ্য,

আসিয়াছি গৃহ ছাড়িয়া ;

(আমার) কণ্টকবনে কে লইল টানি,

পাথের লইল কাড়িয়া হে ।

যদি জাগিতেছ, প্রভু, দেখিতেছ,

তবে, লয়ে চল আলো বিতরিয়া ॥

(৩৩)

রাগিণী জংলা, একতালা ।

গুরো গো ! সে দিন আমার কবে হবে ?

উপজিবে প্রেম, যাবে জগদ্ ভ্রম, অহং-মম-তমঃ উপশম হবে ।

অভিমানের ভস্ম অঙ্গেতে মাখিব, নিজ নিন্দারঞ্জে গড়াগড়ি দিব,

তব কৃপাবায়ু হিলোলে ভাসিব,

ভোগ রোগ গোলযোগ মিটে যাবে ॥

শত্রু মিত্র আর পর আপনার, বিবেক বিচারে হবে একাকার,

হরিনাম সার হবে কণ্ঠহার, নামের ছঙ্কারে বিকার ঘুচাবে ॥

আপনার ভাবে আপনি ভাসিব, আপনার প্রেমে আপনি নাচিব

কখন কাঁদিব কখন হাসিব, পরিব্রাজকেব ভাবনা কি, তবে ॥

(৩৪)

রাগিণী ঝিকিট—একতাল।

দীনবন্ধু কৃপাসিদ্ধু কৃপাবিন্দু বিতর।

হৃদি বৃন্দাবনে কমল-আসনে প্রাণ মন সনে বিহর ॥

নয়ন মুদি বা চাহিয়া থাকি, অথবা যে দিকে ফিরাব আঁখি

ভিতরে বাহিরে যেন হে দেখি তব রূপ মনোহর ॥

এই কর হরি দীন দয়াময়, তুমি আমি যেন ছুটি নাহি রয়,

জলের তরঙ্গ জলে কর লয়, চিদঘন শ্রাম সুন্দর ॥

ঐ পদে পরিব্রাজকের গতি, যেন ভাগীরথীর সাগর সঙ্গতি,

জীব শিব দৌহে অভেদ মুরতি, জীব নদী তুমি সাগর ॥

(৩৫)

শাস্ত হ'রে মম চিত্ত নিরাকুল শাস্ত হ'রে ওরে দীন।

হের চিদম্বরে, মঙ্গলে সুন্দরে, সর্ব চরাচর লীন ॥

শুন রে নিখিল নিশ্চিন্ত শূন্যতলে, উথলে জয় সজীত
 হের বিশ্ব চির প্রাণ তরঙ্গিত, নন্দিত নিত্য নবীন ॥
 নাহি বিনাশ বিকার বিশোচন, নাহি সুখ দুঃখ তাপ
 নিষ্কল, নিশ্চল, নির্ভয় অক্ষয়, নাহি জরাজর পাপ,
 চির-আনন্দ, বিরাম চিরন্তন, প্রেম নিরন্তর জ্যোতি নিরঞ্জন ।
 কাস্তি নিরাময় শাস্তি সুনন্দন, সাস্বন-অন্তবিহীন ॥

(৩৬)

রাগিণী ললিত—জং ।

চঞ্চল মানস বিনাশ আশা-পাশ বিরস বিলাস বাসনা রে ।
 বিষয় বিভবে মত্ত কি হইলে, ভুলিলে ভুলিলে আপনায়ে ;
 আসিয়া জগতে, আরোহি মনোরথে,
 ভ্রমিছ কি ভাবে ভাবনা রে ।
 দেখিতে দেখিতে, কালপ্রবাহে জীবন ঘোবন ঘাইল রে ।
 ক্রমে ধীরে ধীরে, গভীর কাল নীরে,
 ডুবিবে তাকি মন জাননা রে ॥
 কা তব কাস্তা কস্তে পুত্রঃ কস্ত স্বং বা ব্রহ্ম-বিচারে ।
 চিন্তয় কোহং কথং জগদিদং কেন ক্লুতা বিশ্বরচনা রে ॥
 ভুমাঙ্কুসদ্বান, কর মুঢ় মন, মলিনবাসনা রবেনা রে ।
 হও ধ্যাননিরত, তুর্ধ্যাবস্থাগত, কুরু চিংস্বরূপম্ ধারণা রে ॥
 শাস্তিসিন্ধুজলে, হইবে শীতল, রাঙ্ঘিবে প্রেম রাজসদনে রে ;
 ভেদবুদ্ধি যাবে, ব্রহ্মস্বরূপ হবে, রবে না ভাবনা যাতনা রে ॥

গাও পরিব্রাজক, প্রেমময় নাম, প্রেমবাতাসে প্রাণ জুড়াবে রে,
প্রেমসুধাপানে হয়ে মাতোয়ারা, রবে না তনু মন চেতনা রে ॥

(৩৭)

ভৈরবী—একতালা ।

বল দাও মোরে বল দাও, প্রাণে দাও মোর শক্তি ।
সকল হৃদয় লুটায় তোমারে করিতে প্রণতি ॥
সরল সুপথে ভ্রমিতে, সব অপকার ক্ষমিতে,
সকল গর্ব দমিতে, খর্ব করিতে কুর্মাতি ।
হৃদয়ে তোমারে বুঝিতে, জীবনে তোমারে পূজিতে,
তোমার মাঝারে খুঁজিতে চিত্তের চির বসতি ॥
তব কাজ শিরে বহিতে, সংসার তাপ সহিতে,
ভব কোলাহলে রহিতে, নীরবে করিতে ভক্তি ।
তোমার বিশ্ব ছবিতে, তব প্রেমরূপ লভিতে,
গ্রহতারা শশী রবিতে হেরিতে তোমার আরতি ॥
বচন মনের অতীতে, ডুবিতে তোমার জ্যোতিতে,
সুখ দুঃখ লাভ ক্ষতিতে শুনিতে তোমার ভারতী ॥

সমাপ্ত ।

বিজ্ঞাপন ।

দিনচর্যা ।—মূল্য ১০ আনা ।

দেশমাত্ত স্কববি শ্রীযুক্ত রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর মহাশয়ের অভিমত :—
আপনার দিনচর্যা প'ড়ে উৎসাহ এবং উপকার পেয়েছি । এ বইটি
বেশ কাজের হয়েছে ।

ভূতপূর্ব বিচারপতি মাননীয় শ্রীযুক্ত সারদাচরণ মিত্র মহাশয়ের
অভিমত :—দিনচর্যা পাইয়া কৃতার্থ হইয়াছি * * * আদ্যোপান্ত
পড়িয়া অনেক জ্ঞান লাভ করিলাম । লেখা সরল, গুরুতর গুরু
বিষয় সকল সরলভাবে বিবৃত ; শেষের স্তোত্র ও সঙ্গীতগুলির
চয়নে সুরচিত্র ও জ্ঞান ভক্তির পরিচয় আছে । একরূপ গ্রন্থ
সনাতনধর্মাবলম্বী প্রত্যেকেরই পুস্তকাগারে থাকা উচিত । * * *
“দিনচর্যা” গ্রন্থের নিমিত্ত আপনার নিকট বিশেষ কৃতজ্ঞ হইলাম ।

ভাগলপুর টি, এন, জুবিলি কলেজের ভূতপূর্ব অধ্যক্ষ শ্রীযুক্ত
হরিপ্রসন্ন মুখোপাধ্যায় এম, এ, বি, এল মহাশয়ের অভিমত :—
পুস্তকখানি উপদেশপূর্ণ ও ইহাতে হিন্দুধর্মের বহু সারকথা
সন্নিবেশিত আছে । পুস্তকখানি পড়িয়া আমি অনেক বিষয় শিক্ষা
লাভ করিয়াছি ।

পাকুড় রাজস্কুলের প্রধান শিক্ষক পরম শ্রদ্ধাস্পদ শ্রীযুক্ত লাল-
মোহন গোস্বামী মহাশয় এই পুস্তক পড়িয়া যে পত্র লিখিয়াছেন :—
এত অল্পের মধ্যে এত বিশদভাবে ব্যাখ্যাত এতগুলি সংশ্লিষ্ট
সমাবেশ আমি আর কোন পুস্তকে দেখি নাই । বর্তমান সময়ের

জড় বিজ্ঞানসঙ্কুল বিদ্যালয় সমূহে ইহার স্থান হইবে কিনা বলিতে পারি না ; কিন্তু তাহা না হইলেও বালকগণের সর্বোচ্চ সৎশিক্ষার ভিত্তি স্থাপন জন্ত এবং দেশের প্রকৃত কল্যাণ সাধন জন্ত, গৃহে গৃহে এই পুস্তকখানি রক্ষিত হওয়া সর্বতোভাবে বাঞ্ছনীয় । * * * *
সর্বাস্তঃকরণে আশীর্বাদ করি জগদীশ্বরের কৃপা তোমার প্রতি অক্ষুণ্ণ থাকুক ; এবং সেই কৃপাবলে আরও কয়েকখানি পুস্তক রচনা করিয়া বিকৃত-শিক্ষাহেতু বিপথগমনোন্মুখ যুবকগণের ও দেশের কল্যাণ সাধন কর ।

রাজা বনবিহারী কপূর সি, এস, আই, মহোদয়ের অভিমত :—
আপনার পুস্তকখানি সাদরে গ্রহণ করিলাম । ইহাতে অতি কঠোর দুরূহ ও আধ্যাত্মিক বিষয় সকল এমন সরল ভাষায় প্রাঞ্জলভাবে বিবৃত হইয়াছে যে, ইহা সাধারণ পাঠকগণের সহজে বোধগম্য হইবে । ইহা অতীব প্রশংসনীয় ।

প্রবাসী, উদ্বোধন প্রভৃতি মাসিক পত্রিকায় একবাক্যে প্রশংসিত ।

আশ্রম চতুষ্টয় ।—মূল্য ১০ আনা ।

যথার্থ দেশহিতৈষী—দেশের গৌরব শ্রদ্ধাভাজন জমিদার শ্রীযুক্ত ব্রজেন্দ্রকিশোর রায়চৌধুরী মহাশয় লিখিয়াছেন :—

পুস্তকখানি * * পাঠ করিয়া পরম প্রোত্তীলাভ করিলাম । * *
এই নাটক নভেল গোয়েন্দা গল্পের বাজারে আপনার পুস্তক কতদূর আদৃত, প্রশংসিত ও পুরস্কৃত হইবে জানি না ; কিন্তু প্রত্যেক ধর্ম-পরায়ণ হিন্দুর যে আশীর্বাদ অর্জন করিতে সক্ষম হইবেন, তাহাতে

(গ)

বিন্দুমাত্রও সংশয় নাই। ভগবান আপনাকে সুস্থ শরীরে হিন্দু-ধর্মের সেবার জন্ত শক্তি প্রদান করুন, ইহাই আমার সর্বাস্তরিক প্রার্থনা।

শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রনাথ ঠাকুর বি, এ, মহাশয়ের অভিমত :—
“দিনচর্যা” ও “আশ্রম চতুষ্টয়” বই দুইখানি পড়িয়া প্রীত ও উপকৃত হইয়াছি। গ্রন্থকারের প্রত্যেক কথা তাহার নিজ সাধনা লব্ধ অভিজ্ঞতার পরিচায়ক। * * * একরূপ খাঁটি অন্তরের কথা দ্বারাই অপরের চিত্র স্পর্শ করা সম্ভবপর।

বর্ধমানাধিপতি মহারাজাধিরাজ বাহাদুরের অভিপ্রায়ানুসারে তাহার আইভেট সেক্রেটারি যে পত্র লিখিয়াছেন—

“The Maharajadhiraja Bahadoor of Burdwan thanks you * * for a copy of “আশ্রম চতুষ্টয়” * *. He is much pleased with the book * * * ...।”

The Indian Mirror, Thursday December.

Asram Chatushtoya

29-12-6.

In this book, the author reproduces and explains the four stages of life which Manu enjoins on man to go through.

The author effectively points out the evils that have been caused to Hindu Society by the neglect of Manus injunctions. The author is not blind to the circumstances which have rendered the adop-

tion of the rules in their entirety at the present day, and he has accordingly, suggested the next best course to be adopted. In the appendix have been given some choice quotations from Manu, with Bengali translations, regarding religious and moral duties. The compilation, as a whole, is a creditable production.

প্রবাসী :—এই গ্রন্থে গ্রন্থকার হিন্দু আশ্রম চতুষ্টয়ের উদ্দেশ্য ও পালনবিধি যুক্তিমূলক ভাবে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। তিনি মনুর ধর্মশাস্ত্রকেই ভিত্তি করিয়া চলিয়াছেন। * * * তিনি হিন্দুর সমস্ত আচার অনুষ্ঠানকেই যুক্তিমূলকতার আকার (rational light) দিবার চেষ্টা করিয়াছেন, ইহাই এ পুস্তকের বিশেষত্ব। * * * যাহারা হিন্দুধর্মের * * * অনুষ্ঠান করেন, তাঁহারা এ গ্রন্থে অনেক শিখিবার বিষয় পাইবেন। এ গ্রন্থ এই জন্তই প্রত্যেক হিন্দুর পাঠ করা উচিত।

উদ্বোধন। পুস্তকের ভূমিকার লেখক বলিতেছেন—“ব্রহ্ম যদি সত্য হন এবং ব্রহ্মের সহিত অবিচ্ছিন্ন মিলনই যদি জীবনের ব্রত হয়, তাহা হইলে জীবনযাপনের এতদপেক্ষা শ্রেষ্ঠতর সুন্দরতর ব্যবস্থা অসম্ভব।” লেখকের এই কথা পুস্তকে স্থূললিত ভাষায় সমর্থিত হইয়াছে, ইহা পাঠকমাত্রেই স্বীকার করিবেন। এই সফলতার জন্ত ভূপেন্দ্রবাবু পাঠকবর্গের প্রশংসাজ্ঞান। * * ...।

বঙ্গদর্শন। পাশ্চাত্য আদর্শের প্রভাবের এই যুগে, ইংরাজী

শিক্ষা-প্লাবিত দেশে এই গ্রন্থ হুইখানি যেন মাতৃভূমির পবিত্র
আত্মার মত আমাদের সমস্ত হৃদয়কে উদ্বোধিত করিয়াছে।
মানুষের সমস্ত জীবন যাপনের এবং প্রাত্যাহিক কর্তব্যের যে প্রণালী
ভারতের প্রাচীন আদর্শ—তাহাই ভাল, না মানুষে মানুষে কঠোর
প্রতিযোগিতা জীবন সংগ্রামের এই নিষ্ঠুরতা, পাশ্চাত্য আদর্শ,
“dying in harness” ই ভাল—তাহা আলোচনা করিবার সময়
আসিয়াছে। পাশ্চাত্য-আদর্শের প্রবল স্রোতে আমাদের দেশের
আদর্শ আজ নিমজ্জিত—আমরা পুরাতন হারাইরাছি এবং নূতনও
আমাদের ‘ধাতের’ সঙ্গে খাপ খায় নাই * * * * *। এই
গভীর সমস্তার দিনে গ্রন্থকার আমাদের সম্মুখে ভারতবর্ষীয় আদর্শ
স্থাপন করিয়াছেন। যে আদর্শে হিন্দুজাতি কর্ম ও জ্ঞানের
সর্বোত্তম ফল লাভ করিয়াছিলেন, গ্রন্থকার আজ সেই দিকে
কিরিবার জন্ত আহ্বান করিয়াছেন। * * * * *। তাই সমস্ত
দেশবাসীকে এই গ্রন্থ হুইখানি পাঠ করিবার জন্ত অনুরোধ
করিতেছি মাত্র। * * * * *

অভ্যাসমোগ ।

মূল্য ৯০ আনা, ডাকব্যয় ১০ আনা, ভিঃ পিঃতে ৯০।

দিনচর্যা ও আশ্রমচতুষ্টয় প্রণেতা শ্রীযুক্ত ভূপেন্দ্রনাথ সাত্তাল
প্রণীত। ইহাতে মহর্ষি বশিষ্ঠের উপদেশ, গীতার নিগূঢ়ভাব,
সনাতন ধর্মের অন্তর্নিহিত শক্তি কর্ম, জ্ঞান ও ভক্তির সুন্দর ব্যাখ্যা,
দৈব ও পুরুষকারের শাস্ত্রসম্মত সুন্দর মীমাংসা অতি সুন্দরভাবে

বিবৃত হইয়াছে। মানবের মধ্যে যে শক্তি নিহিত রহিয়াছে, অভ্যাস দ্বারা তাহা কিরূপে জাগরিত করিতে হয়, কিরূপে কদভ্যাসের প্রচণ্ড কবল হইতে নিষ্কৃতি লাভ করা যায়, এই সমস্ত উপদেশে এই গ্রন্থখানি পরিপূর্ণ। যাঁহারা আপনাদের উন্নতি সম্বন্ধে হতাশ হইয়াছেন, তাঁহারা গ্রন্থখানি একবার পাঠ করুন, নববলে, নবোৎসাহে আবার তাঁহারা অধ্যাত্ম মার্গ অনুসরণ করিয়া জীবনকে ধন্য করিতে পারিবেন। কতিপয় ভক্ত ও জ্ঞানী মহাত্মাদের সংক্ষিপ্ত ইতিবৃত্ত ইহাতে সন্নিবেশিত হওয়ার গ্রন্থখানি আরও সরল ও সুন্দর হইয়াছে।

অভ্যাস-যোগ সম্বন্ধে কতিপয় মন্তব্য।

ভারতী বলিতেছেন—(অভ্যাসযোগ) “গ্রন্থখানি পাঠ করিয়া আমরা বিশেষ প্রীতিলাভ করিয়াছি।”

জগদ্বিখ্যাত কবিসত্ৰাট শ্রীযুক্ত রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর মহাশয় বিলাত হইতে লিখিয়াছেন—

“এবারকার মেলে আমি দুইখানি বই এক সঙ্গে পাইলাম। * * * একখানি আপনার “অভ্যাস যোগ”। দুইখানিই আমার প্রবাসের বন্ধুরূপে দর্শন দিয়াছে। একটিতে আমাদের দেশের সৌন্দর্য্য, আর একটিতে আমাদের দেশের সাধনা আমার সঙ্গ লইয়াছে—উভয়েতেই আমার প্রয়োজন এবং অনুরাগ।”

প্রবাসী বলিতেছেন—“সকল অধ্যায়গুলিই শাস্ত্রভিত্তি সুযুক্তি দ্বারা, সাধু মহাত্মাদের দৃষ্টান্ত দ্বারা ব্যাখ্যাত ও সমর্থিত। কোথাও

গৌড়ানি ও অন্ধকুমংস্কারের প্রশংসা পায় নাই। আমরা ইহা পাঠ করিয়া অত্যন্ত আনন্দিত হইয়াছি।”

বঙ্গদর্শন পৌষ ১৩১৯ :—“বর্তমান গ্রন্থ ভূপেন্দ্রনাথের” ধর্মপ্রচার গ্রন্থাবলীর” তৃতীয় গ্রন্থ। তিনি ইতিপূর্বে “দিনচর্য্যায়” হিন্দুর জীবনবাণন প্রণালীর এবং “আশ্রয় চতুষ্টয়ে” হিন্দুর আশ্রম ধর্মের বিশদ চিত্র অঙ্কিত করিয়াছেন। বর্তমান গ্রন্থে তিনি হিন্দুর ঐকান্তিক সাধনার পরিচয় দিয়াছেন। * * * * আমরা সর্কাস্তঃকরণে প্রার্থনা করি, গ্রন্থকারের সাধু ইচ্ছা সকল হউক। গ্রন্থের ভাষা বিত্তক, সুমিষ্ট, আবেগময়ী এবং গ্রন্থখানি নানা বহুমূল্য উপদেশ ও জ্ঞাতব্য তথ্যে পরিপূর্ণ। গ্রন্থকারের কঠিন বিষয় সহজ করিয়া বুঝাইবার যথেষ্ট ক্ষমতা আছে। ছাপা, কাগজ ও আলোচ্য বিষয়ের তুলনায় পুস্তকের মূল্য অতি যৎসামান্য।”

উক্ত গ্রন্থকারের নূতন প্রকাশিত গ্রন্থ।

“গুরু ও দীক্ষা তত্ত্ব” প্রকাশিত হইয়াছে মূল্য ছয় আনা। ইহাতে দীক্ষা ও গুরু শিষ্য সম্বন্ধে অনেক জ্ঞাতব্য বিষয় কথোপকথনচ্ছলে ব্যাখ্যাত হইয়াছে। এতৎ সম্বন্ধে বাঁহারা জিজ্ঞাসু তাঁহাদের অনেক সন্দেহ ইহাতে দূর হইবে।

দুর্বাদল—ইহাতে উক্ত গ্রন্থকারের বহুবিধ প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। ইহাতে অনেক নূতন ভাব, ধর্ম সাধন সম্বন্ধে অনেক নিগূঢ় তত্ত্ব এবং অনেক জটিল আধ্যাত্মিক প্রশ্ন স্থূলভিত

ভাষার ও স্মৃতি সহকারে প্রতিপাদিত হইয়াছে। এণ্টিক কাগজে
ছাপা—মূল্য এক টাকা।

প্রাপ্তিস্থান। কলিকাতা মেডিক্যাল লাইব্রেরী, সান্তাল
এণ্ড কোং—২৫নং রায়বাগান ষ্ট্রীট, ইণ্ডিয়ান পাবলিশিং হাউসে
এবং ম্যানেজার কাশী যোগাশ্রম বেনারস সিটি ও গ্রন্থকারের নিকট
পুরীতে পাওয়া যায়।

যোগাশ্রমের গ্রন্থাবলী ।*

শ্রীমদ্ভগবদগীতা—(৪র্থ সংস্করণ) গীতার মূল
শ্লোকের অর্থ ও বঙ্গানুবাদ, শঙ্করভাষ্য, শ্রীধর স্বামিকৃত টীকা,
পরিব্রাজক শ্রীকৃষ্ণানন্দ স্বামীজীর গীতার্থ সন্দীপনী নাম্নী বিশদ
বঙ্গালা ব্যাখ্যা এবারে আরও বিস্তৃতভাবে মুদ্রিত হইয়াছে।
মূল্য ৪ ডাক ব্যয়াদি ১০।

পরিব্রাজকের বক্তৃতা। পরিব্রাজকের বক্তৃতা
বঙ্গালা সাহিত্যের সৌন্দর্য্য। তাঁহার আদর্শ ভাব সন্মোহন, অভিনব
স্মৃতি ও স্মরণ ভাষার সকলেই মন্ত্রমুগ্ধ হইয়া যাইতেন। এ
বক্তৃতা পাঠে হৃৎকলের মনও সবল হয় ; পাবন হৃদয়ও বিগলিত হয়।
মূল্য ১০ টাকা। ভিঃ পিতে ১৮/০।

শ্রীকৃষ্ণ পুষ্পাঞ্জলি।—পরিব্রাজক শ্রীকৃষ্ণানন্দ
স্বামীজী ধর্ম ও সমাজ বিষয়ক গভীর গবেষণা পূর্ণ যে সমস্ত

* **প্রাপ্তিস্থান—**ম্যানেজার কাশী যোগাশ্রম বেনারস সিটি পোঃ

উত্তমোত্তম প্রবন্ধ লিখিতেন, যাহার সুন্দর সুমার্জিত ভাব ও ভাষা সাহিত্য জগতে অতুলনীয়, তাহাই পুস্তকাকারে সংগৃহীত হইয়াছে। স্বদেশ ভক্তি ও স্বদেশানুরাগ ইহার ছত্রে ছত্রে পরিষ্কৃত হইয়াছে। মূল্য ১।০ ভিঃ পিঃ ১৮০।

ভক্তি ও ভক্ত।—(নূতন পঞ্চম সংস্করণ প্রকাশিত হইয়াছে) :—পরিব্রাজকের ভক্তি রসামৃত পাঠ করিলে কেহই প্রেমাশ্র বিসর্জন না করিয়া থাকিতে পরিবেন না। পরিব্রাজক মহোদয়ের প্রণীত এই ভক্তি গ্রন্থখানি ধর্ম সাহিত্যের অমূল্য বস্তু। নারদ ও শাণ্ডিল্য ভক্তিসূত্রের এরূপ সুমধুর বিশদ ব্যাখ্যা বঙ্গভাষায় আর নাই। ভক্ত চরিতগুলি পাঠকালে সত্যসত্যই সাধক হৃদয়ের প্রেমের প্রবাহ বহিতে থাকে! মূল্য ৯০ আনা, ভিঃ পিঃ ৮০।

পরিব্রাজকের সঙ্গীত। পরিব্রাজকের সঙ্গীতগুলি তাঁহার জীবনব্যাপী—সাধনার ফলস্বরূপ। জ্ঞান, বৈরাগ্য, যোগ ও ভক্তি সাধনার গভীর তত্ত্বসকল ইহাতে অতি সরল ভাবে পরিষ্কৃত হইয়াছে। সঙ্গীতগুলি পড়িলে বা শুনিলে ভক্তিভাবের মনোপ্রাণ গলিয়া যায়। যাহারা সহজে সাধনমार्গের সার কথাগুলি জ্ঞাতে চাহেন, তাঁহার একবার পরিব্রাজকের সঙ্গীত পাঠ করুন। এবার সঙ্গীতের সংখ্যা পূর্বাপেক্ষা দ্বিগুণের অধিক হইলেও মূল্য ৯০ মাত্রই নির্দ্ধারিত হইল। ভিঃ পিঃ ডাকে ৯০ আনা।

শান্তিপথ ও ধ্যানযোগ—(পরিবর্দ্ধিতাকারে পুনঃ প্রকাশিত হইয়াছে)।

দুর্গত মনুষ্য জন্ম পাঠিয়া ভগবদ্ভক্তি লাভের জন্ত করিপে
কর্তব্যনিষ্ঠ হইতে হয়, আত্মবিশুদ্ধি লাভ করিতে হইলে শোক
মোহের সীমা অতিক্রম করিয়া শাস্ত্রী শাস্ত্র পাঠবার জন্ত করিপ
পুরুষার্থের প্রয়োজন, শ্রদ্ধা বীৰ্য্য সহকারে সংসারের অবিরল স্রোতের
মধ্য দিয়াও শুদ্ধ মত্মময় পথে চলিবার উপায় কি, তাহা বস্তুত উপদেশ
সমূহ অতি সরল ও মনোহর ভাষায় “শাস্তিপথের” পত্রে পত্রে শোভা
পাইতেছে। উপনিষৎ, গীতা ও যোগদর্শনাদিতে ধ্যান ধারণা সমাধি
ও তদনুকূল সাধনাদি সমূহের যে সমস্ত সুগভীর উপদেশরাশি নিহিত
আছে, তাহাই অতি সরলভাবে সকলের অনুষ্ঠানের অনুকূল করিয়া
লিখিত ও “ধ্যানযোগ” নামে অভিহিত হইল।

হিতবাদী বলেন—“শাস্তিপথের লেখা সুন্দর, ভাবাবিব্যক্তির
পারিপাট্য আছে, বিষয় নির্বাচনও সুন্দর হইয়াছে।

উদ্বোধন বলেন—ইহা পাঠ করলে মুমুক্শুগণের চিত্তকে সেই
অতীন্দ্রিয় রাজ্যের দিকে অগ্রসর করিয়া দিবে, বিষয়-লোকেও ইহা
পাঠ করিয়া ক্ষণকালের জন্তও অপূৰ্ব চিত্তপ্রসাদ অনুভব করিবেন।
মূল্য ৮০ আনা। ভিঃ পিতে ৮০ আনা।

বিচার প্রকাশ—এই পুস্তকে ত্রীমং শ্রীকৃষ্ণানন্দ স্বামী
গুরুদেব সিদ্ধ পরমহংস বাবা ঈশ্বর দাসজীর জীবনী ও উপদেশাবলী
সংগৃহীত হইয়াছে।

একাধারে বিবিধ দার্শনিক মীমাংসা, গীতার সূত্র স্বরূপ
দ্বিতীয়াধ্যায়ের গূঢ়ার্থ, এবং মুক্তিকলাভের উপায় ও অনুষ্ঠান অতি
পরিষ্কট ভাবে বিবৃত হইয়াছে। সাধু সন্ন্যাসিগণের নিত্য ব্যবহৃত

(ট)

বেদান্ত শাস্ত্রীয় সরল সিদ্ধান্তপূর্ণ একুপ পুস্তক বাঙ্গালা ভাষায় এই
প্রথম প্রকাশিত হইল। সাধু মুখ নিঃসৃত এই জীবন্ত উপদেশাবলী
পাঠ করিলে প্রকৃতই সাধুসঙ্গের ফল লাভ হইবে। ২০০ পৃষ্ঠায় পূর্ণ,
মূল্য ৥০, ভিঃ পিঃ ডাকে ৥৮০ পড়িবে।

হিতবাদী :—“আমরা শ্রীমৎ দয়াল দাস স্বামী মহোদয়কে
গুরুবৎ পূজা করিতাম। এ পুস্তক জিজ্ঞাসু মাত্রেই পাঠ্য হওয়া
উচিত।”

প্রাপ্তিস্থান— ন্যানেজার কানী যোগাশ্রম

বেনারস সিটি পোঃ।

